



Comenius 2.1

E:BOP

Empowerment: Burn Out-Prevention

Pädagogisches Institut des Bundes in Salzburg

Seminar design Module 1 **Austria**

Personal and professional identity
“Midlife-chance in Teacher’s Life – Hold In and Fill up”

23-05-02 – 25-05-02

A Preface

From our experience and work in many seminars in teachers in-service-training and from actual research we know that there are many teachers, who are in danger to suffer from burnout or already suffer from burn out.. Until now there were no special offers for these teachers, where they can open themselves within a confidential atmosphere. We are convinced, that it needs time to face the problem and to influence it in a positive way, therefore we created a concept of four modules. In each of the modules the participants get a mixture of information, self-experience, skills and relaxation-techniques, which should help them to find a new sense in their professional identity and to prevent the damage of the burnout syndrome. On one hand this will help the teachers in their professional life, until they are going to retire and on the other hand it is also going to improve the situation of the generations of children, who are educated and instructed by those teachers.

B Invitation

E:BOP

Midlife-Chance im LehrerInnenleben? Innehalten und Auftanken

*„Zwei Drittel des Schuljahres habe ich schon geschafft. Wieviele Tage noch bis zu den grossen Ferien? Wieviele Jahre noch bis zur Pension? Wie werde ich das alles schaffen? Manchmal fühle ich mich richtig ausgelaugt und zermürbt vom Schulalltag. Hoffentlich merkt es niemand, nicht die KollegInnen, aber vor allem nicht die Kinder und Eltern.
An manchen Tagen ist alles ganz anders, da fühle ich mich lebendig und motiviert und es macht mir Spass, Neues mit meiner Klasse auszuprobieren. Dann spüre ich etwas von meiner alten Kraft und Energie....“*

Möchten Sie Ihre Kräfte wiederbeleben und neue Kraftquellen für sich entdecken? Dann gibt es für Sie ein interessantes Angebot am PI Salzburg:

Akademielehrgang: Empowerment

Ein 4-Semestriger Lehrgang, der im Rahmen eines EU-Projekts in Zusammenarbeit mit Luxemburg, Ungarn und Spanien konzipiert wurde.

Ziel ist es, erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern die Möglichkeit zu einer persönlichen und beruflichen Standortbestimmung zu geben und gemeinsam neue Wege für einen lebendigen und kreativen Umgang mit den Herausforderungen des Schullebens zu suchen und zu finden.

1) Inhalte:

Modul I: Sein und Werden

In diesem Seminar soll die eigene berufliche und persönliche Lebenssituation im Vordergrund stehen. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geht es darum herauszufinden, was in ihrem Leben gut läuft und so bleiben kann, welche individuellen Wünsche und Bedürfnisse zu wenig Platz hatten und auszuloten, welche Räume für kleinere oder größere Veränderungen und für neue Entwicklungen es gibt.

- Berufsidealität – Persönliche Identität
- Erkennen von Stärken und Schwächen
- Alte Ressourcen wiederentdecken und neue finden

Modul II: Ich – Du – Wir: Kooperation und Kommunikation im sozialen Netz und net

Lehrersein bedeutet immer weniger Einzelkämpfertum, sondern erfordert gesteigerte Fähigkeiten in Kommunikation und Kooperation und im Umgang mit neuen Medien.

- anspruchsvolle Gesprächssituationen erfolgreich bewältigen
- Aufleben im Team
- Kompetenz und Spass in net

Modul III: „Neue“ Unterrichtsformen: Austausch und Neuorientierung

Die Veränderung in unserer Gesellschaft, Kultur und im Bereich der Technik führen zu neuen Herausforderungen und Anforderungen an unsere Schulen: Heterogenität, Multikulturalität, Integration, neue Technologien, andere Erziehungspraktiken u.Ä. Gemeinsam sollen neue Wege gefunden, erörtert und für die Umsetzung in der Praxis bearbeitet werden.

- Alternativpädagogische Ansätze und deren mögliche Umsetzung
- Didaktisch-methodische Impulse und deren ökonomischer Einsatz
- Neues Erwerben und Bewährtes austauschen

Modul IV: Schwierige Kinder: Verstehen und Handeln

Erziehungsschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten erschweren das Unterrichten im Schulalltag. Das kennen der Ursachen, verstehen der Phänomene und das Entwickeln von Strategien hilft im Umgang mit Kindern, die Schwierigkeiten haben und machen.

- Aggression und Gewalt
- Hyperaktivität
- Ängste und soziale Unsicherheit

2) Aufbau des Lehrgangs:

Es sind vier Module zu je drei Tagen in Form von Kompaktseminaren vorgesehen, die von einer gleichbleibenden Gruppe gemeinsam durchlaufen werden (voraussichtlich 1 Blockseminar pro Semester). Zwischen den Modulen gibt es Gelegenheit, miteinander in Kontakt zu bleiben und sich gegenseitig bei der Realisierung neuer Ideen zu unterstützen. Parallel zu unserem Lehrgang wird in unseren Partnerländern Luxemburg, Spanien und Ungarn das Projekt „Empowerment“ auf ähnliche Art und Weise durchgeführt. Eine virtuelle Begegnung mit den Teilnehmer/innen in den anderen Ländern ist vorgesehen! Methodisch wechseln kurze theoretische Impulse mit erfahrungsbezogenen und kreativen Ausdrucksmöglichkeiten.

3) Hinweise

Zielgruppe: Lehrer/innen an Pflichtschulen (eventuell Ausweitung auf Lehrer/innen aller Schulen ab dem nächsten Durchgang)

Ort: Das Seminarhotel wird den gemeldeten Teilnehmer/innen bekannt gegeben, bzw. wird im Programm angegeben.

Anmeldung: über PI online. Beginn jeweils im Sommersemester, voraussichtlich alle 2-3 Jahre

TeilnehmerInnenzahl: max. 24

4) Referentinnen:

Absolon-Plank Inge, Mag.:

Psychologin, Psychotherapeutin, Sonderpädagogin, Supervisorin, langjährige Erfahrung in der Lehreraus- und Fortbildung, Betreuung der Hotline für LehrerInnen

Faber Angela, Dr.:

Klinische und Gesundheitspsychologin, Sonderpädagogin, Kommunikationstrainerin, langjährige Erfahrung in der Lehreraus- und Fortbildung, Betreuung der Hotline für LehrerInnen

N.N.:

erfahrene Praktiker/innen zum Thema „Neue“ Unterrichtsformen

ICT-Experte/in

5) Lehrgangleitung:

Breitfuss-Muhr Gabriele, Mag.:

Akademielehrerin am PI Salzburg, verantwortlich für Organisation und Durchführung von Lehrer/innenfortbildung im Bereich Grundschule.

6) Kontakt:

www.pi.salzburg.at

gabi.breitfuss-m@pi.salzburg.at

B Aims/Targets of Module 1 :

Personal and professional identity:

- Motivation and Determinants of job-choice
- Body awareness and self-reflection
- Analysis of the professional situation
- Teachers personality, role and stereotypes
- Teacher resources/ Strengths and weaknesses
- Teacher function and personality
- Personality-oriented prevention strategies
- Recognition and exploitation of ones own resources, strengths
- Improvement of ones insights and strategies
- Practice in self-evaluation

D The seminar

1. Contents:

Forming a group, creating a confidential atmosphere
Burnout, stress and self-efficacy in the teaching job
Self evaluation
Individual analysis of the life and job situation
Presenting and exercising with relaxation-technics
Finding personal ressources
Work with strenghts and weeknesses
Reflections about personal aims and targets

2. Programme:

Thursday, 23-05-02

15.00 – 19.00

Warming up (Exercise to get an overview who are the participants, where do they come from)

Program-presentation of modul I

Exercise to getting to know each other: „my actual life“- painting on A3 (later this will be the envelop of the personal diary)

Presentation EU-Project

Test: Burnout /selfefficacy-test

Input: Burnout in teaching profession

20.00-21.30

Exercise to relax and positiv self-instruction

Friday, 24-05-02

7.30 –8.30

Nature experience, power walking, jogging
Yoga

10.00 – 13.00

Start with theoretical contents

Private and professional identity (Petzold) and creativ transfer with clay – presenting the products to each other by walking around

15.00 -19.00

Analysis of the own life

- individually (we gave questions and advice how to draw)
- in small groups (Citchen consulting)

Input about stress and burden in teaching professions

Imagination: a positivly solved stress-situation

Collecting coping strategies

Theoretical input about coping strategies

20.00 - 21.30

Body work

Saturday, 25-05-02

7.30 – 8.30

Nature experience, power walk, jogging
Yoga

10.00 – 13.00

Theoretical contents:

Structure and typology of the personality (Riemann)

Self-test and evaluation

Exchange

Consequences, direction of development

14.30 – 17.00

Strengths and weeknesses

Creativ work

Diary

- three peronal perspectives
- three good ideas
- three concrete plans

Conclusion, feedback, evaluation

E Qualitative Evaluation

1. Qualitative methods:

We were using the following questions at the end of the seminar for a group reflection:

- Which contents or exercises were useful and interesting for me?
- Which of the ideas I am going to transfer into my daily life?
- How did I like the atmosphere during the workshop?
- What did disturb me?
- What do I need in the next moduls?

Each group was presenting their results in front of the other participants.

Another part of the evaluation was the diary with concret questions.

And even in the formative feedback , which was developed by the University of Salzburg, there was open space for qualitative evaluation.

2. Results:

The participants were extremely content with the seminar. **Especially they appreciated:**

“the competence of the referents and their friendly personality”

“the atmosphere in the group”

“open and easy going atmosphere and humour”

“Partnership, high competence in explaining theories properly, space for individual questions and needs of each of the participants”

“good cooperation, harmony in the group, respect for me as a person”

“Useful information”

“The personality of the referents, which gave me confirmation for my way”

“The nice place”

“I am very content and could take with me a lot”

“The careful way to treat the group”

“The good teamwork between the referents”

“The time to become quiet”

“The morning activities, the warming ups, the little games in between, the possibility to be creative”

“The emotional support”

“The empathie and competence of the referents and the structure of the workshop”

“Engaged team, professional workshop”

“high flexibility”

Critical remarks

“less time”

Wishes

“More time to get to know each other – free evenings”

“Themes like mobbing, violence, sexual abuse”

“More seminars about personality with self-experience”

“Wellness program”

“More exercises, strategies to cope stress”