

## DAS SEMINAR

- Termin** Mo., 4. März 2019, 14:30 Uhr  
bis Di., 5. März 2019, 15:00 Uhr
- Leitung** Judith Hilmes,  
Kompetenzzentrum Lingen
- Organisation** Bärbel Witt, LWH
- Referentin** Ada-Sophia Luthe, Aachen
- Kosten** 250,00 € (EZ-Zuschlag 10,00 €)
- Hinweis** Bringen Sie bitte warme Socken mit.
- Anmeldung** [www.vedab.de](http://www.vedab.de)  
KLIN.19-03-04.001



## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)

### Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [witt@lwh.de](mailto:witt@lwh.de)

## VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: S1: toa heftiba/unsplash; S2: yiran ding/unsplash; S5: jeppe hove jensen/unsplash



## Vom Hamsterrad im Kopf zur inneren Stärke im Schulalltag

Gesund den Alltag bewältigen

Seminar für Lehrkräfte  
aller Schulformen und Schulstufen

Montag - Dienstag  
4. - 5. März 2019

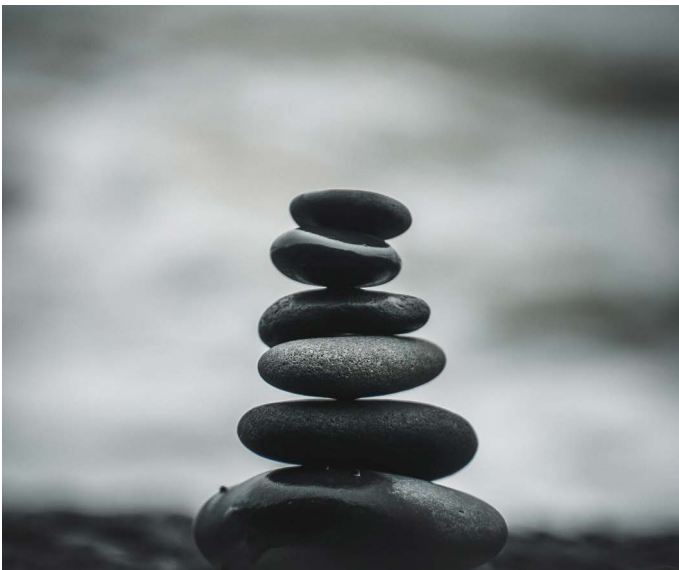
## VOM HAMSTERRAD IM KOPF

Verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler, gereizte Eltern und steigende Ansprüche seitens der Schule/Ministerium etc. – in Ihrem Schulalltag sind Sie verschiedensten Stresssituationen ausgesetzt. Anforderungen und Belastungen für Lehrkräfte nehmen kontinuierlich zu.

Körperlich-psychische Widerstandsfähigkeit ist daher eine Grundvoraussetzung, um als Lehrkraft Ihre Aufgaben überzeugend zu erfüllen und gesund zu bleiben. Resilienz und ein gutes Stressmanagement sind die Grundlage zur Erhaltung der Gesundheit, Zufriedenheit und die beste Burnout-Prophylaxe für Lehrkräfte und für die Organisation Schule. Resilienz ist nicht unbedingt eine angeborene Fähigkeit. Sie kann in jedem Alter erlernt und trainiert werden.

In diesem Seminar lernen Sie die 8 Schlüssel der Resilienz kennen und anwenden. Sie finden ganz pragmatische Antworten auf Fragen wie:

- Was ist Resilienz?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Resilienz, Ressourcenaktivierung und Stressbewältigung?
- Wie trainiert man Resilienz?
- Welche Regenerationstechniken lassen sich im Schulalltag leben?



## REFERENTIN



Ada-Sophia Luthe

**Ada-Sophia Luthe** ist freiberufliche Supervisorin; MA (DGSV), Coaching, Referentin und Schulentwicklungsberaterin. Seit 14 Jahren begleitet sie pädagogische Führungskräfte, Schulen und Nonprofit-Organisationen in Veränderungsprozessen, gibt Fortbildungen für Lehrkräfte (auch SCHILF), leitet Supervisionsgruppen.

Ihre Themenschwerpunkte sind: Teamentwicklung, Resilienz, Kollegiale Fallberatung, wertschätzende Kommunikation in multiprofessionellen Teams.

Bis 2012 war Ada-Sophia Luthe Lehrerin (Sekundarstufe II) und Mitglied der Schulleitung (Schule in freier Trägerschaft).

## ABLAUF

MONTAG, 4. MÄRZ 2019

- 14:30 Anreise, Kaffee und Kuchen
- 15:00 Begrüßung, Kennenlernen  
**Standortbestimmung als Ausgangspunkt der Resilienz**  
Wenn ich weiß, wo ich stehe, kann ich klare Schritte setzen
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Zusammenhang von Körper, Gefühl, Verstand und Seele  
**Ich schenke mir Aufmerksamkeit und Respekt**
- 21:00 Gemütliches Beisammensein

DIENSTAG, 5. MÄRZ 2019

- 08:15 Frühstück
- 09:00 **Die acht Schlüssel der Resilienz**  
Ich wende die acht Strategien zur Bewältigung der Herausforderungen in der Schule an
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 **Ressourcenaktivierung und Stressbewältigung**  
Ich integriere Regenerationstechniken in den Schulalltag
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Verankerung in der inneren Kraft und Ruhe**  
Ich gehe Schritt für Schritt raus aus dem Hamsterrad zur inneren Stärke
- 14:45 Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung