

Resilienz im Schulalltag:

„Drei Körperübungen für den Rand der Belastbarkeit“

Kurzbeschreibung:

36 Prozent der Lehrkräfte fühlen sich mehrmals pro Woche emotional erschöpft, bei knapp jeder fünften Lehrkraft besteht ein hohes Risiko für Depression oder Burnout. Warum bringt dieselbe Elternmail die eine Kollegin aus dem Takt, während die andere ruhig bleibt? Diese Fortbildung arbeitet mit dem Resilienzband, also dem Bereich, in dem die eigene Regulation noch gelingt. Die Teilnehmer*innen lernen, wo ihr Band gerade verläuft und woran sie körperlich merken, dass sie an den Rand kommen. Stress entsteht im Körper, deshalb wird hier geübt statt doziert: eine Atemübung für den Moment, eine geführte tiefe Ruhe ohne Schlaf für die Freistunde, dazu eine kurze Übung zur Spannungstoleranz, die das Band mit der Zeit weiter macht. Jede Übung wird live angeleitet, zu jeder gibt es ein Handout zum Nachmachen. Für den Wochenrückblick kommt Künstliche Intelligenz als nüchterner Gesprächspartner dazu.

Ziele:

Die Teilnehmer*innen ...

- verstehen das Resilienzband als Modell dafür, warum dieselbe Belastung bei zwei Menschen ganz verschieden ankommt.
- erkennen ihre eigenen körperlichen Frühzeichen und bestimmen, wo ihr Band im Schulalltag gerade verläuft.
- erproben live eine Atemübung für den Moment sowie eine geführte tiefe Ruhe ohne Schlaf für die Freistunde, mit Handout zum Nachmachen.
- üben Spannungstoleranz als den Weg, das eigene Band dauerhaft weiter zu machen, dazu nutzen sie Künstliche Intelligenz für einen ruhigen Wochenrückblick.

Wichtige Informationen:

- Zielgruppe: Lehrkräfte und Bildungspersonal aller Schulformen
- Dauer: 3 Stunden
- Format: Online
- Unsere Fortbildung ist bewusst herstellerunabhängig gestaltet: Wir geben einen praxisnahen Überblick über die Bandbreite an KI-Tools und Technologien, die aktuell auf dem Markt verfügbar sind. Der KI-Chat DeepChat kann allen Teilnehmer*innen in diesem Modul kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Auf Wunsch kann die Fortbildung auch gezielt auf die Arbeit mit dem AIS.chat ausgerichtet werden.

Kontaktieren Sie uns gerne unter:

info@deepdive-ki.de oder rufen Sie an unter +4917661411514