

# “Warum passiert mir das IMMER wieder”

## Triggerpunkte

- Umgang mit Konflikten mit dem Kollegium, Schul- und Abteilungsleitung, Eltern und SchülerInnen
- Bekannte persönliche Konflikte auch unter dem systemischen Aspekt anschauen und bearbeiten

25 € für dlh-Mitglieder

35 € für Nicht-Mitglieder



Lehrgewerkschaften  
Hamburg **dlh**

# Nonverbale Kommunikation

- hilfreich einsetzen -

Nonverbale Kommunikation hilfreich in der Schule und an anderen Arbeitsplätzen einsetzen.

- Bereiche der nonverbalen Kommunikation
- Auswirkungen derselben
- Unbewusster Informationsaustausch über nonverbale Kommunikation
- Eigenes "Standing"
- Veränderungsmöglichkeiten und bewusster Einsatz von nonverbaler Kommunikation

Die Umsetzung der Themen wird durch Übungen kurzweilig und erfahrungsfördernd unterstützt.

**25 € für dlh-Mitglieder**

**35 € für Nicht-Mitglieder**



Lehrgewerkschaften  
Hamburg **dlh**

# Stressreduzierende Kommunikation

- mit Eltern und anderen Erziehungsbeteiligten,
- mit Kolleginnen und Kollegen,
- mit Schulleitungen und anderen Vorgesetzten.

Gelingende Kommunikation entsteht u.a. bei gegenseitiger Wertschätzung, durch Reden und Nachfragen auf der Sachebene, Mitteilungen in der ICH-Form, Abbau von Vorurteilen, Zeit für stressfreien Austausch, Hineinversetzen in das Gegenüber und Herausfinden von verbindenden Themen.

Eindrucksvolle und leichte, aber auf keinen Fall unangenehme (peinliche) Übungen zu den o.g. Themen vertiefen die eigenen Erfahrungen und machen Mut, die angesprochenen Strategien im Alltag umzusetzen.

**25 € für dlh-Mitglieder**

**35 € für Nicht-Mitglieder**



Lehrergewerkschaften  
Hamburg dlh

# Resilienz - Kraft nicht nur für die letzten Dienstjahre

**Die Balance zwischen Anforderungen und Erwartungen** von außen **und der Notwendigkeit**, auf die Erhaltung und Schonung der eigenen Kräfte und Ressourcen zu achten, ist das Thema dieses Seminars.

**Veränderungen** überall, innen und außen - wie können wir damit umgehen?

Die **Übergangszeit zum Ruhestand** soll erfüllend und bereichernd sein, nicht ein kraftloses Dahinschleppen auf den letzten Metern.

Anregungen, Unterstützendes, Motivation und Ideen - Austausch für die Reise "von der Schule zum ICH und WIR".

**25 € für dlh-Mitglieder**

**35 € für Nicht-Mitglieder**

# ”Arbeitsbelastung verringern”

- Zeitmanagement
- Gedankendisziplin
- effektivere Meetings und Konferenzen
- Strukturhilfen

**25 € für dlh-Mitglieder**

**35 € für Nicht-Mitglieder**

# Ja ist Ja & Nein ist Nein - vielleicht?

- Das eigene Ja oder Nein finden - auch SchülerInnen, Eltern und KollegInnen gegenüber
- das vorschnelle Ja oder Nein
- Wo und wie finde ich mein Nein?
- Konsequenzen von Ja oder Nein
- das leise Nein
- "Na ja" und "eigentlich"

25 € für dlh-Mitglieder

35 € für Nicht-Mitglieder



Lehrgewerkschaften  
Hamburg dlh

# Anti - Mobbing - Strategien für die Arbeit in Schulen

**Nicht nur im Schulalltag hilfreich!**

- Ursachen,
- Wahrnehmen eigener Gefühle und Gedanken,
- Self - Fulfilling - Prophecy,
- Selbstwertsteigerung,
- Körpersprache,
- Unterstützungsnetze aufbauen
- etc.

**25 € für dlh-Mitglieder**

**35 € für Nicht-Mitglieder**

# Differenzierungs- möglichkeiten durch Umgestaltung von Raum und Material

- Ressourcen im Klassenraum und Umgebung anders nutzen,
- Fotos vom eigenen Klassenraum und der Lernumgebung bitte mitbringen,
- durch teilweises Zusammenlegen von Parallelklassen - Differenzierungsangebote für Gruppen schaffen,
- Ausrichtung der SchülerInnen durch Veränderung u.a. der Tische, Materialien, Sitzordnung, LehrerInnen-Positionen etc.

**25 € für dlh-Mitglieder**

**35 € für Nicht-Mitglieder**