

MENTOR\*INNENTAG



2021

Anmeldung unter:



**DO 25.11.21**  
**VON 9 - 15:30 UHR**  
DIGITAL ÜBER ZOOM

**GESUND DURCH DAS PRAKTIKUM -**

LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT IM FOKUS!

[schulung-praxisphasen@uni-frankfurt.de](mailto:schulung-praxisphasen@uni-frankfurt.de)



## GESUND DURCH DAS PRAKTIKUM LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT IM FOKUS!

Als schulische Mentor:innen sowie universitäre Praktikumsbetreuer:innen sind Sie für Studierende die Ansprechperson in allen Schulbelangen während der Praxisphasen. Dazu gehört nicht nur die Beratung, wie beispielsweise bezüglich der Unterrichtsgestaltung, sondern auch die Unterstützung bei der Gesunderhaltung angehender Lehrkräfte. Aus wissenschaftlichen Studien ist bereits bekannt, dass eine Konfrontation mit Praktikumsanforderungen von Studierenden als belastend erlebt werden kann, wobei ein erhöhtes Belastungserleben einschlägige Konsequenzen für die psychische und physische Gesundheit haben kann.

Im Rahmen unseres Schulungsprogramms sowie des Mentor:innen-Tages möchten wir Ihnen Raum geben, tiefere Einblicke in das Thema „Lehrkräftegesundheit“ zu gewinnen, eine Bestandsaufnahme zu praktikumsrelevanten Stressoren durchzuführen und Möglichkeiten aufzuzeigen, welche praktischen Methoden und Strategien zur Verringerung von Stress und Steigerung von Ressourcen im Praktikumskontext und darüber hinaus zur Verfügung stehen.

Mentor\*innentag 2021  
GESUND DURCH DAS PRAKTIKUM  
LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT IM FOKUS!

# PROGRAMM

9:00 - 9:15 UHR

Begrüßung durch  
Prof'in Dr. Ilonca Hardy  
(Goethe-Universität Frankfurt am Main)



9:15 - 10:15 UHR

Keynote  
Prof'in Dr. Uta Klusmann  
(IPN Kiel)



10:30 - 14:30 UHR  
Workshop-Sessions



14:30 - 14:45 UHR  
Kaffeepause

14:45 - 15:30 UHR

Kurzpräsentation der Work-  
shops und Verabschiedung



WORKSHOPS »»

## WORKSHOP I

### LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT VON BEGINN AN MITDENKEN –

### Wissen und Handlungskompetenzen von Studierenden in der Lehrer\*innenbildung stärken

Workshop für schulische und universitäre Betreuer\*innen von Studierenden in Praxisphasen

#### MODUL 2:

Vertiefung: Beratung und Betreuung von Studierenden im Schulpraktikum

**REFERENTIN:** Dr. Birgit Nieskens

**ZEIT:** vsl. ab 10:30 Uhr

**ORT:** online

**MAX. TEILNEHMER\*INNENZAHL:** 15

Aus Studien ist bekannt, dass Lehrpersonen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ein hohes Risiko für psychische und psychosomatische Erkrankungen haben. Das liegt teils an persönlichen Voraussetzungen, teils an beruflichen Anforderungen oder an Strukturen in der Arbeitsumgebung. Zudem lässt sich ein Wirkzusammenhang von Lehrergesundheit und gutem Unterricht zeigen.

Im Sinne der Selbstfürsorge und professionellen Entwicklung sollte das Thema Lehrkräftegesundheit als Querschnittsaufgabe in die Lehrer\*innenbildung und insbesondere in die Begleitung von Praxisphasen implementiert werden. Lehrpersonen in den Praxisschulen sowie Betreuer\*innen können dabei Vorbild sein.

Was sollten Lehramtsstudierende über Lehrkräftegesundheit wissen, wie können sie sich auf Beruhsanforderungen vorbereiten? Im Workshop werden evidenzbasierte Methoden und Ansätze für ein gesundheitsförderliches Verständnis des Lehrberufs diskutiert, die in der Betreuungsarbeit eingesetzt werden können. Dabei gilt es, auch den eigenen Zugang der Betreuer\*innen zur Gesundheit im Blick zu haben.

#### Ziele

Die Teilnehmenden...

- wissen, welche Kompetenzen Studierende zur Förderung der Lehrkräftegesundheit stärken können,
- lernen konkrete Ansätze zur Förderung dieser Kompetenzen und zum Umgang mit Stress- und Belastungssituationen im Praktikum kennen,
- reflektieren ihren eigenen Umgang mit Gesundheit und sind damit Vorbild,
- denken über Einsatzmöglichkeiten im eigenen Betreuungssetting nach, tauschen sich dazu aus und formulieren Ziele für ihre Arbeit mit den Praktikant\*innen

#### Inhalte

- Verständnis von Lehrkräftegesundheit, evidenzbasierte Ergebnisse zu personalen und organisationalen Ressourcen zur Förderung der Lehrkräftegesundheit
- Methoden und Ansätze zur Förderung der Lehrkräftegesundheit in Praxisphasen und in der Ausbildung
- Diskussion über Ideen, in Praxisphasen Aspekte von Lehrkräftegesundheit praktisch anzuwenden (Praktikumsgestaltung und -betreuung)
- Tipps für die Unterstützung von Reflexionen der Studierenden zur Lehrkräftegesundheit
- Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen

## WORKSHOP II

### DIGITALER STRESS UND MEDIENKOMPETENZ IN DER PRAXISPHASE

Workshop für schulische und universitäre Betreuer\*innen  
von Studierenden in Praxisphasen

#### MODUL 2:

Vertiefung: Beratung und Betreuung von Studierenden im  
Schulpraktikum

REFERENTIN: Dr. Katharina Ebner

ZEIT: 10:30 - 14:30 Uhr

ORT: online

MAX. TEILNEHMER\*INNENZAHL: 15

Vor allem zu Zeiten von COVID-19 rückt die digitale Ausrichtung der Bildungsprozesse noch stärker in den Fokus. Neben der lern- und austauschförderlichen Effekte digitaler Medien, kann die vermehrte Nutzung von Medien aber auch unangenehme Konsequenzen für die Lehrkraft mit sich bringen: digitalen Stress. Der vorliegende Workshop wird angelehnt an klassische Trainings zur Stressbewältigung, vermittelt theoretisches Wissen zur Stressentstehung und führt in das Themengebiet digitaler Stress ein. Im Fokus stehen die Sensibilisierung für individuellen digitalen Stress im Rahmen der Praxisphasen und individuelle Möglichkeiten zur Reduzierung digitalen Stresses über eine angeleitete Reflexion der eigenen Mediennutzung und dem aktiven Austausch mit anderen Nutzern.

#### Ziele

Die Teilnehmenden...

- lernen das klassische Modell zur Entstehung von Stress kennen,
- identifizieren ihre individuellen Auslöser von digitalem Stress,
- reflektieren ihre Mediennutzung,
- lernen Ansätzen zur Optimierung der eigenen Mediennutzung und zum Verringern von „digitalem Stress“ kennen und
- erarbeiten Transfermöglichkeiten zur Unterstützung von Lehramtsstudierenden im Praktikum.

#### Inhalte

- Definition von digitalem Stress
- Modell der Stressentstehung nach Lazarus
- Instrumentelle Stressbewältigung und Medienkompetenz im Schulalltag
- Kollegialer Erfahrungsaustausch
- Praktische Handlungstipps für den Umgang mit digitalem Stress in den Praxisphasen



## WORKSHOP III

### WENN STRESS DICH NICHT STRESST.

#### 7 Strategien zum Aufbau psychischer Widerstandsfähigkeit in Praxisphasen.

Workshop für schulische und universitäre Betreuer\*innen von Studierenden in Praxisphasen

#### MODUL 2:

Vertiefung: Beratung und Betreuung von Studierenden im Schulpraktikum

REFERENTIN: Prof. Dr. Daniela Elsner

ZEIT: 10:30 bis 14:30 Uhr (inkl. Mittagspause)

ORT: online

MAX. TEILNEHMER\*INNENZAHL: 15

Studien zur Belastungswahrnehmung von Lehramtsstudierenden in ihren Praxisphasen zeigen, dass diese Phasen bei vielen Studierenden mit emotionaler Erschöpfung verbunden sind. Ausgelöst wird das negative Stressempfinden insbesondere durch die Unsicherheit in Bezug auf die eigene Rolle („Wer bin ich zwischen betreuender Lehrkraft, Schüler\*innen und Universitätsdozent\*innen?“), sowie durch die Herausforderung verschiedene Aufgaben zwischen Schule und Universität unter einen Hut zu bekommen. Auch beeinträchtigt das fehlende Knowhow in Bezug auf den Umgang mit schwierigen Schüler\*innen das eigene Wohlbefinden, ebenso wie das Gefühl fortwährend unter Beobachtung und in einer Bewertungssituation zu stehen. Insbesondere negatives Feedback seitens der Praktikumsbeauftragten hinsichtlich der eigenen Unterrichtsversuche belasten Studierende zusätzlich. In diesem Workshop erhalten die Mentor\*innen theoretische Grundlagen und praktische Strategien an die Hand, wie sie Studierende dabei unterstützen können, ihre psychische Widerstandsfähigkeit in den Praxisphasen zu stärken.

Die Tipps basieren auf Erkenntnissen der Resilienz- und Stressforschung, sowie auf Ansätzen zur Förderung des Wohlbefindens im Zusammenhang mit Vereinbarkeitsthemen und Work-Life Balance.

#### Ziele

Die Teilnehmenden...

- diskutieren und sammeln typische stressauslösende Ursachen in Praxisphasen
- reflektieren den Zusammenhang zwischen psychologischen Grundbedürfnissen und negativem Stressempfinden
- lernen verschiedene Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit kennen
- erproben selbst einige dieser Strategien
- denken darüber nach, wie Inhalte zum Thema Resilienz und Umgang mit Stress in den Vorbereitungsphasen praktisch Eingang finden können

#### Inhalte

- Erkenntnisse zu Stressoren in Praxisphasen
- Konsistenztheorie nach Grawe/ Modell psychischer Grundbedürfnisse
- Einführung in das Thema Resilienz
- Methoden und Techniken zum Aufbau psychischer Widerstandsfähigkeit
- Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen

## WORKSHOP IV

### ERFOLGREICH DURCH DIE KRISE - STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWERE ZEITEN

Workshop für schulische und universitäre Betreuer\*innen  
von Studierenden in Praxisphasen

#### MODUL 2:

Vertiefung: Beratung und Betreuung von Studierenden im  
Schulpraktikum

REFERENTIN: Dr. Daniela Worek

ZEIT: 10:30 bis 14:30 Uhr (inkl. Mittagspause)

ORT: online

MAX. TEILNEHMER\*INNENZahl: 15

Die Geschwindigkeit, in welcher sich unsere Lebens- und Berufswelt verändert, hat eine nie dagewesene Dimension erreicht. So sind wir gezwungen, uns in zunehmend komplexeren Systemen zurechtzufinden und uns auf einschneidende Veränderungen einzustellen. Dass dies oftmals zu enormem Stress führt, können wir z.B. den gemachten Erfahrungen der Corona-Pandemie entnehmen, in welcher Lehrkräfte eigene Unsicherheiten überwinden müssen, während sie ihren Schüler\*innen Sicherheit geben.

Damit angehende Lehrer\*innen als stabile ‚Change Agents‘ agieren können, sollten sie frühzeitig Strategien entwickeln, die zu einer hohen psychischen und sozialen Widerstandskraft, Resilienz, führen.

Im Workshop werden typische theoretische Merkmale einer Krise und dem damit verbundenen Stress dargestellt, bevor Lösungsmöglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz erläutert werden, die Sie als Mentor\*innen an zukünftige Lehrkräfte weitergeben können. In diesem Kontext werden insbesondere folgende Aspekte beleuchtet: Bewegung, Ernährung und Haltung.

#### Ziele

Die Teilnehmenden...

- kennen wesentliche Aspekte von Veränderungen, Stress, Krisen, aber auch Resilienz,
- lernen Lösungsansätze zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und den Umgang mit Veränderungen kennen,
- reflektieren ihren eigenen Umgang mit Veränderungen und denken über Einsatzmöglichkeiten im Kontext der Ausbildung junger Lehrkräfte nach.

#### Inhalte

- Übersicht über forschungsbasierte Erkenntnisse zu Veränderungen, Stress und Krisen und Widerstandsfähigkeit
- Konstruktive Lösungsstrategien zum Umgang mit Veränderungen, um Krisen zu verhindern
- Tipps zur Förderung der eigenen Resilienz und der Resilienz der zukünftigen Lehrkräfte
- Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen

# GESUND DURCH DAS PRAKTIKUM - LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT IM FOKUS!



## **ANMELDUNG**

Zur Anmeldung für die Workshops gelangen Sie unter:  
[www.anmeldung-mentorInnentag.de](http://www.anmeldung-mentorInnentag.de)

## **WEITERE TERMINE ZU UNSEREM SCHULUNGSANGEBOT**

Informationen zu weiteren Angeboten finden Sie unter:  
[www.schulung-praxisphasen.de](http://www.schulung-praxisphasen.de)

## **ZERTIFIKAT**

Eine Teilnahme an vier Schulungen aus diesem Angebot wird zertifiziert mit dem Zertifikat „Beratung und Betreuung von Studierenden im Praktikum“ (BBSP).  
Informationen rund um die Schulpraktischen Studien (SPS)  
und das Praxissemester (PS) finden Sie unter:  
<http://abl.uni-frankfurt.de/praxissemester>  
<http://abl.uni-frankfurt.de/sps>

**KONTAKT-E-MAIL BEI FRAGEN ZUM SCHULUNGSANGEBOT:**  
[schulung-praxisphasen@uni-frankfurt.de](mailto:schulung-praxisphasen@uni-frankfurt.de)