

Modul arbeitsmedizinische Betreuung „Resilienz“ (B·A·D GmbH)

In unserem Leben können wir vor immense Herausforderungen gestellt werden – ob im Berufs- oder Privatleben oder durch persönliche Schicksalsschläge. Derartige Lebensereignisse werden sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt. Während die einen in ein tiefes Loch fallen und sich den schwierigen Situationen ausgeliefert fühlen, meistern die anderen Krisen und Herausforderungen ohne Beeinträchtigungen. Resilienz ist die Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Widerstände und Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervor zu gehen.

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Resilienz-Konzeptes vermittelt, die eigene Resilienzkompetenz reflektiert und Möglichkeiten zur Stärkung der persönlichen Resilienz aufgezeigt.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Das Resilienz-Konzept • Positive Selbstkonzept, die Wurzel für Resilienz • Die Faktoren für Resilienz • Selbstreflexion – Meine Kraftquellen und Ressourcen • Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz
Ablauf	<p>Das Modul wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte und Schulleiter/-innen in den Räumlichkeiten der Schule vor Ort angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Angebote zur Selbstreflexion • Einzel- und Kleingruppenübungen • Diskussionen im Plenum
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleiter/-innen
Teilnehmerzahl	max. 15 Personen
Veranstaltungsort	Schule Alternativ: kann das Modul auch als Webinar durchgeführt werden.
Technik	Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung (am besten U-Form), Flipchart-Ständer inkl. Papier
Vorkehrungen bzgl. der Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein. • Körperliche Distanz ist das A und O im Infektionsschutz! Bei der Bestuhlung der verwendeten Räumlichkeiten ist auf einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern zwischen den Personen zwingend zu achten. Hierbei sind zusätzlich die Verkehrsflächen zu berücksichtigen. Falls die Anforderungen an die Raumgröße nicht gewährleistet werden kann, muss eine Reduzierung der Teilnehmerzahl erfolgen. Alternativ kann das Modul auch per Webinar erfolgen. • Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „symptomfrei hinsichtlich Covid-19“ sein, um eine Übertragung zu verhindern. • Eine Teilnehmerliste ist zwingend zu führen, sie verbleibt bei der Schulleitung. Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig. • Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst,

	<p>dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren.• Nach dem Musterhygieneplan für Schulen des Landesentrums Gesundheit Nordrhein- Westfalen sollte mehrmals täglich, mindestens 1 x pro Stunde (zusätzlich nach Bedarf und nach der Durchführung von Übungen), eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung, durch vollständig geöffnete Fenster, über mehrere Minuten erfolgen.• Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.
--	---