

Weiterbildungsinhalte

Im Zertifikatskurs werden 6 grundlegende Module behandelt, die auf dem zyklischen Handlungsphasenmodell einer gelingenden Lebensgestaltung des ‚Schulfach Glück‘ basieren. Jeder Veranstaltungstag enthält einen Theorie-, einen Praxis- und einen Selbsterfahrungs-Block.

1. Modul: Stärken

- Überblick und Grundhaltung
- Freude am Leben: Vertrauen, Wertschätzung, Stärken entdecken, Empathie & Impathie
- Ressourcen und Potenziale entdecken, mit Schwächen umgehen und Glaubenssätze hinterfragen

2. Modul: Visionen

- Träume und Wünsche als Gestaltungspotenzial verstehen, intrinsisch motivierte Änderungswünsche wahrnehmen
- Motive des eigenen Handelns erkennen, Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen

3. Modul: Entscheiden

- Ganzheitliche Entscheidungen treffen, eigene Werte ermitteln, Tetraedermmodell
- Entwicklungsziele definieren, Affektregulation erkennen, Arbeit mit Repräsentanten

4. Modul: Planen

- Gestaltungspotentiale nutzen, Hindernisse als Herausforderungen verstehen, Planungshorizonte abstecken
- Eigene und fremde Ressourcen aktivieren, um Ziele zu realisieren, Herausforderungen begegnen

5. Modul: Umsetzen

- Stressprävention, Kommunikation, Konfliktodynamik
- Gesundheit erhalten, Gruppendynamik verstehen und nutzen, mit Erfolg und Scheitern kompetent umgehen

6. Modul: Reflektieren

- Reflexion und Bewertung nutzen um Erfahrungen bewusst für die Zukunft als Ressourcen bereit zu stellen
- Reflexionsmethoden verstehen, Balance bewahren und Trauer gut bewältigen, Lust auf die Zukunft generieren

Die Veranstalter*innen behalten sich Änderungen bei den Inhalten vor.

Kontakt

Organisation und Anmeldung

Universität Rostock
LANDESWEITES ZENTRUM
FÜR LEHRERBILDUNG UND
BILDUNGSFORSCHUNG (ZLB)

Anja Krüger
(wiss. Mitarbeiterin am ZLB,
Auszubildende als Lehrtrainerin für das Schulfach Glück)

Sitz Doberaner Straße 115
D 18057 Rostock
Fon (0381) 498 2907
Fax (0381) 498 2902
Mail anja.krueger@uni-rostock.de

Homepage ZLB Zertifikatskurs ‚Schulfach Glück‘:
[www.zlb.uni-rostock.de/en/fort-
weiterbildung/zertifikatskurse/schulfach-glueck-lernziel-
wohlbefinden/](http://www.zlb.uni-rostock.de/en/fort-
weiterbildung/zertifikatskurse/schulfach-glueck-lernziel-
wohlbefinden/)

Kooperationspartner für die Durchführung

FRITZ-SCHUBERT-INSTITUT (FSI)
für Persönlichkeitsentwicklung

Tobias Rohde
(Lehrtrainer für das Schulfach Glück,
Jr. Direktor Fritz-Schubert-Institut)

Sitz Philosophenweg 4
D 69120 Heidelberg
Fon 0176 624 82398 (Handy) und (6221) 650 7725 (FSI)
Mail info@fritz-schubert-institut.de

Homepage FSI:
www.fritz-schubert-institut.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Schulfach Glück - Lernziel Wohlbefinden

Zertifikatskurs für
Lehramtsstudierende

06. – 12. September 2021



Rahmeninformationen

Weiterbildungsdauer

Die Weiterbildung findet als Kompaktkurs an 7 aufeinanderfolgenden Tagen vom 06. bis 12. September 2021, von Montag bis Samstag jeweils von 9 bis 21 Uhr und am Sonntag von 9 bis 17 Uhr statt.

Weiterbildungszeitraum: 06. bis 12.09. 2021
Weiterbildungsumfang: 72 Stunden

Kosten und Zertifikat

Die Teilnahme an der Weiterbildung ist für Lehramtsstudierende der Universität Rostock **kostenlos**. Unterbringung und Verköstigung sind nicht enthalten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie am letzten Tag des Kompaktkurses ein Zertifikat vom Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung.

Veranstaltungsort

Die Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung unter Einhaltung aktueller Hygienebestimmungen geplant, Änderungen sind vorbehalten.

Veranstaltungsort: Universität Rostock, Ulmencampus
Ulmestraße 69, 18057 Rostock
vrl. Haus 1 und 3.



Anmeldung

Bitte melden Sie sich **bis zum 06. August 2021** per E-Mail beim ZLB über Anja Krüger mit Angabe Ihres Namens, Ihrer E-Mailadresse, Ihres Studienganges und Semesters an.

„Mut steht am Anfang des Handelns ...

Im stressigen Alltag, begleitet von hohem Erwartungs- und Leistungsdruck, geht es in der Weiterbildung zunächst darum, sich selbst zu besinnen und mit der eigenen emotionalen Seite auseinanderzusetzen. Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung sind dabei die Kerninhalte, die das Glückskonzept in den Vordergrund stellt. Schüler*innen und Lehrer*innen werden darin bestärkt, ihren Lebensweg aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben.

Wir können andere dabei unterstützen, ein gelingendes Leben anzustreben - aktiv und selbstverantwortlich. Ziel des Unterrichts und des Coachings ist es, Freude am Leben und an der Leistung zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren.

Basierend auf den Forschungsergebnissen und den wissenschaftlichen Grundlagen des Fritz-Schubert-Instituts wird für die Teilnehmenden handlungsorientiert, lebens- und praxisnah der Zusammenhang zwischen Identität, Authentizität sowie Sinn vermittelt und erfahrbar gemacht. Der Ansatz ist nicht defizit- bzw. symptomorientiert, sondern setzt an den persönlichen Stärken der Teilnehmer*innen an und versucht diese zu mehren

Theoretische Grundlagen:

- Salutogenetischer Ansatz (Aaron Antonovsky)
- Logotherapeutischer Ansatz (Viktor E. Frankl)
- Ergebnisse der Resilienzforschung
- Systemisch konstruktivistische Pädagogik
- Positive Psychologie
- Konsistenz-Theorie (Klaus Grawe)
- Motivationspsychologie

Didaktisch-Methodische Ziele (Auswahl):

- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Zusammenspiel von Intuition und Kognition
- Steigerung der Teamfähigkeit und des Einfühlungsvermögens
- Verbesserung des vernetzten Denkens und der Kooperation
- Bewusste Reflexion der Wahrnehmung
- Ausprobieren Erlebnispädagogischer Methoden
- Förderung Design Thinking

... Glück am Ende.“ (Demokrit)

In der didaktischen und methodischen Umsetzung des Handlungskonzepts geht es nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, sondern vor allem um ein stabiles Selbstwertgefühl, gestärkte Selbstwirksamkeit und die Verbesserung sozialer und personaler Kompetenzen.

Damit unterstützen Sie:

- Ihre eigene Gesundheit und seelische Balance,
- die von der WHO geforderte Steigerung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens der Schüler*innen und Lehrer*innen,
- die Schulkultur, insbesondere die Verbesserung der Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden,
- die Förderung der Sozial- und Klassengemeinschaft und die Prävention von Mobbing und Ausgrenzung,
- wichtige Lernvoraussetzungen für die Schüler*innen und Lehrer*innen und deren Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und zu regulieren.

Was bringt das ‚Schulfach Glück‘ Ihnen als Lehrperson?

- Reflexion des Professionsverständnisses
- Erhöhung der Gesundheit
- Training in Führungs- und Kommunikationskompetenzen
- Training in Beziehungsbildung mit den Schüler*innen
- Selbstwahrnehmung als Gestalter*in und Führungspersönlichkeit
- höhere berufliche Identifikation und Zufriedenheit
- Stärkung der physischen und psychischen Belastbarkeit und Resilienz

Was bringt das ‚Schulfach Glück‘ Ihren Schüler*innen?

- stabileres Selbstwertgefühl
- verbesserte Selbstwertschätzung
- Kohärenzgefühl /Sinn im Leben sehen
- Konsistenzgefühl /Selbstakzeptanz
- gesteigertes Wohlbefinden
- verbesserte Integration in die Klassengemeinschaft
- Kenntnis der eigenen Stärken, Schwächen und Fähigkeiten
- erhöhte Leistungsbereitschaft, klarere Zielvorstellungen
- verbesserte Selbstregulation und Abkehr von Ersatzbefriedigungen
- Training von langfristigerem Denken und Auswirkungsbewusstsein