

# Pressemitteilung

Nr. 26  
18.03.2022

## Online-Seminare zur Stressregulation im Schulalltag

Neben Erfolg und Bestätigung erleben Lehrkräfte und Schüler\*innen im Schulalltag auch Frustrationen und Misserfolge, die mit einer besonderen, emotional- und stressbelasteten „Ansteckungsgefahr“ verbunden sind. Für die Bewältigung daraus resultierender unerwünschter Lern- und Entwicklungsprozesse benötigen Lehrkräfte eine besondere „Meisterschaft“ der Emotions- und Stressregulation. Mehrbelastung durch Personalmangel und Corona bergen aktuell zusätzliche Herausforderungen und führen nicht selten zu einem längerfristigen Ausfall im Kollegium. Hierzulande leiden knapp ein Viertel der angehenden Lehrkräfte bereits im Referendariat unter Burn-Out-Symptomen, etwa 10 Prozent Sachsen-Anhalts Pädagoginnen und Pädagogen sind dauerhaft erkrankt.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. bietet Lehrkräften und Schulleitungen deshalb am 08.04.22 und 25.04.22 ein zweiteiliges Online-Seminar zur Stressbewältigung anhand spezifischer Situationen aus dem Schulalltag an. Im Seminar referiert der Pädagoge und Psychologe Prof. Dr. Bernhard Sieland, Autor des Buchs „Handbuch Lehrgesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen“, über Wege aus der Stressfalle.

Prof. Sieland trainiert mit den Teilnehmer\*innen einen gesunden Umgang mit Stress und unangenehmen Emotionen. Geübt wird wie Lehrerinnen und Lehrer trotz mannigfaltiger Aufgaben, den Wirkungsgrad der Bildungs- und Interaktionsprozesse sichern und damit nicht nur die eigenen Lebenskompetenzen, sondern auch die der Schüler\*innen stärken können. Weitere Informationen zum Seminar sind dem Veranstaltungskalender der LVG unter [www.lvg-lsa.de](http://www.lvg-lsa.de) zu entnehmen. Anmeldungen richten Sie bitte bis zum 04.04.22 an [gesundeschule@lvg-lsa.de](mailto:gesundeschule@lvg-lsa.de).

Das Online-Seminar wird vom Beratungsservice Gesunde Schule der Landesvereinigung für Gesundheit (LVG) angeboten, der vom Ministerium für Bildung Sachsen-Anhalt gefördert wird. Das Angebot soll Pädagoginnen und Pädagogen ermöglichen, etwas für ihre psychische Gesundheit zu tun und trägt damit zur Erreichung der Gesundheitsziele des Landes Sachsen-Anhalt bei.

Ansprechpartner\*innen:

LVG: Melanie Kahl und Cindy Surmasz, Tel.: 0391 / 28 86 83-0