

---

# Pressemitteilung

Nr. 70  
19. 08. 2022

## **Stressbalance bewusst steuern: Lehrer\*innen--Workshop an der Förderschule Pestalozzi Halle**

Hoher Leistungsdruck, fehlende Pausen im Schulalltag, Lärm, Entgrenzung von Beruflichem und Privatem sind nur einige Belastungsfaktoren, die auf die Gesundheit von Lehrkräften wirken. Dieser chronische Arbeitsstress kann nicht nur zu psychischen Erkrankungen und emotionaler Erschöpfung bis hin zum Burnout führen, sondern sich auch negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken.

Wie lassen sich Überlastungen durch Stress vermeiden und die Lehrergesundheit verbessern? Diesen Fragen stellt sich am 22. und 23. August das Kollegium der Förderschule Pestalozzi aus Halle.

Die Förderschule Pestalozzi Halle ist kürzlich zum zweiten Mal als „ Gesunde Schule“ zertifiziert worden. Die Erziehung der Schüler\*innen zu einer gesunden Lebensweise liegt den Pädagoginnen und Pädagogen am Herzen. Da gesundes Lernen auch gesunde Lehrkräfte voraussetzt, nimmt das Team nun die eigene Gesundheit in den Fokus. Denn die besonderen schulischen Belastungen durch die Corona--Pandemie und das Aufholen relevanter Schulthemen haben die Kinder und die pädagogischen Fachkräfte vor viele neue Herausforderungen gestellt.

Hilfe im Umgang mit Stresssituationen und die Vermeidung von Überlastungen im Schulalltag wird Referent Matthias Sonnenberg, Dozent für Stress-- und Zeitmanagement, im Rahmen der Lehrerfortbildung geben. Er wird aufzeigen, welche Faktoren zu Belastungen führen, wie sich gegensteuern lässt und wie ein gesundheitsförderlicher Unterricht die Unterrichtsqualität verbessern kann. Die Teilnehmenden werden erfahren, wie sie mit einfach in den praktischen Alltag zu integrierenden Entspannungsübungen und --techniken, ihr Stressempfinden selbst steuern können.

Der Workshop ist ein Angebot des Beratungsservice Gesunde Schule der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen--Anhalt e.V.

Ansprechpartnerin:  
LVG: Frau Melanie Kahl, Tel. 0391 -- 28 86 83 0