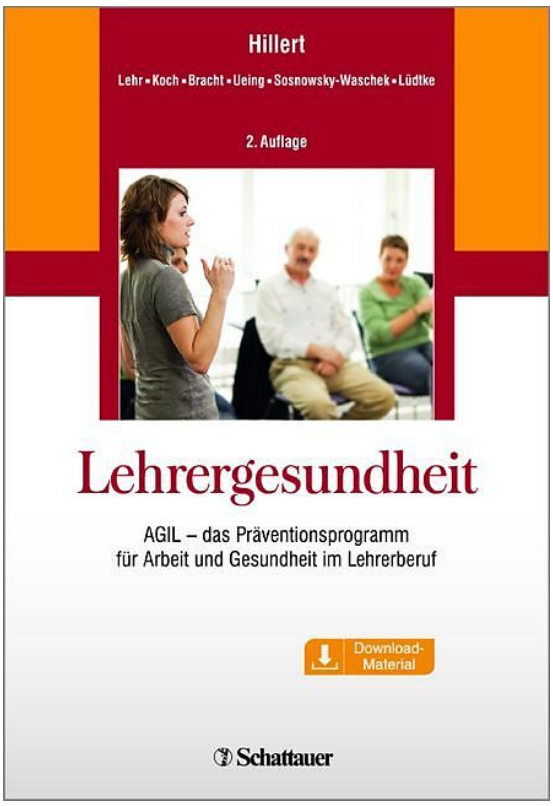

Lehrergesundheit

AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

Andreas Hillert … (et al.)

Schattauer, 2016

ISBN: 978-3-7945-3151-6

Inhalt

Gesundheit und Lehrerberuf – ein Widerspruch?

Chronischer Berufsstress, psychische und körperliche Belastungen und ein Verlust der Lebensfreude – viele Lehrer erleben ihre Arbeit im wahrsten Sinne als kränkend und krank machend. Wie kann man solchen Konstellationen vorbeugen bzw. entgegenwirken?

AGIL, „Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“, ist ein auf die spezielle Situation von Lehrerinnen und Lehrern ausgerichtetes Präventions- und Interventionsprogramm. Es hilft dabei, berufsspezifische Belastungsfaktoren zu erkennen, beruflichen Stress zu bewältigen und – wie wissenschaftliche Studien belegen – langfristig die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Die Module des Programms enthalten fundierte Informationen sowie praktische Anleitungen, Arbeitsblätter und Übungen zu

- dem Phänomen Stress und den Möglichkeiten der Prävention
- der Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien
- handlungsorientierten Lösungen von Problemsituationen im Schulalltag
- der Verbesserung der Erholungsfähigkeit

Mit einem aktualisierten Praxisteil und ergänzt durch neue Ergebnisse aus einer großen Präventionsstudie ist diese Neuauflage ein praxiserprobtes Manual nicht nur für

Kursleiter, sondern auch für Schulpsychologen, Psychotherapeuten, Supervisoren, Lehrerinnen und Lehrer.

Themenbereiche

Lehrergesundheit

Stressprävention im Lehrerberuf

Achtsamkeit im Lehrerberuf