

Zielgerichtet in das neue Schuljahr

**Ein Workshop für das Kollegium des Kaufmännischen Berufskollegs
Duisburg-Mitte**

**Das Projekt wurde durchgeführt von
Liane Witt**

Zielgerichtet in das neue Schuljahr

Ein Workshop für das Kollegium des Kaufmännischen Berufskollegs Duisburg-Mitte durchgeführt von Liane Witt

Projektkurzbeschreibung:

Das Kollegium des Kaufmännischen Berufskollegs Duisburg-Mitte nahm an einem Workshop zur individuellen Zielsetzung für das Schuljahr 2018/2019 teil.

Zielgruppe:

Das Kollegium des Kaufmännischen Berufskollegs Duisburg-Mitte.

Veranstalter:

Der Workshop wurde von mir durchgeführt.

Rahmenbedingen:

06. Juli 2018 – je Durchführung des Workshops ca. 45 Minuten

Materialien:

Laptop, PowerPoint-Präsentation, Beamer, Lautsprecher, Metaplan-Karten, Stifte, Zettel, Briefumschläge

Anlass:

Der pädagogische Tag des Kaufmännischen Berufskollegs Duisburg-Mitte am Ende des Schuljahres 2017/18 trug den Titel „Lehrergesundheit“. Im Rahmen dieses pädagogischen Tages wurden vier verschiedene Workshops von Kolleginnen und Kollegen angeboten; diese reichten von sportlicher Aktivität und Koordinationsübungen über Entspannungsübungen bis hin zur individuellen Zielsetzung für das Schuljahr 2018/19. Aufgeteilt in vier Gruppen nahmen alle Kolleginnen und Kollegen an allen angebotenen Workshops teil.

„**Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.**“ (Galater 5,14) – Eine christliche Wertvorstellung, die bekannt ist. Doch wird diese auch konkret umgesetzt?

Lehrerinnen und Lehrer planen nicht nur Unterricht und führen diesen durch, sondern sind – neben ihrem Alltagsgeschäft – auch Ansprechpartner und Stütze für Schülerinnen und Schüler, für Eltern und Betriebe, aber auch für Kolleginnen und Kollegen.

Die Fürsorge der eigenen Person bzw. der *eigenen* Seele wird leider meist nur kaum bzw. gar nicht beachtet. Da der Mensch nicht nur eine Verantwortung gegenüber seinen Mitmenschen, sondern auch gegenüber sich selbst hat, sollte sich an diesem Tag bewusst Zeit für sich selbst und zur individuellen (kurzen) Vorbereitung auf das neue Schuljahr genommen werden. Im Rahmen des Workshops konnte somit ein Anreiz zur eigenen Vertiefung gegeben werden; aber auch ein ganz kleines Ziel kann die Seele pflegen und die Lehrkraft (unter-) stützen bzw. die Liebe zu sich selbst fördern.

Vorbereitung:

Materialien zum Thema „Kann ich Sie mal kurz sprechen?“ von Uta Lohmann, Absprache mit der Steuerungsgruppe, die den pädagogischen Tag organisierte, Absprache unter den Kolleginnen und Kollegen, die einen Workshop angeboten haben, Beschaffung der benötigten Materialien, Erstellung einer PowerPoint-Präsentation.

Durchführung/Ablauf:

Der Workshop begann mit einem Poetry-Slam-Video. In diesem verdeutlicht der Lehrer Herr Schmidt seinen schulischen Alltag; er ist gekennzeichnet von stressigen, nervenaufreibenden Situationen. Gerne würde der Lehrer Abstand nehmen und wie ein Adler über den Dingen schweben.

Diese Aussage wurde beginnend genutzt, um auf individuelle Ressourcen zu verweisen, die jede Kollegin/jeder Kollege nutzen kann, um neue Kraft zu gewinnen. Um sich dieser Ressourcen bewusst zu werden, wurde eine Kartenabfrage durchgeführt. Jede Lehrkraft erhielt 2-3 Metaplinkarten und notierte in Einzelarbeit entsprechend 2-3 persönliche Ressourcen.



Gesammelt wurden die Ergebnisse der Workshop-Gruppe, indem diese kommentarlos auf dem Boden abgelegt wurden. Eine gemeinsame Sichtung der unterschiedlichen Ressourcen eröffnete den Kolleginnen und Kollegen weitere Möglichkeiten, um neue Kräfte zu sammeln. Ein Bewusstsein der eigenen Ressourcen ist für eine Zielsetzung unabdingbar, da sich eigene Ziele nur dann festlegen lassen, wenn man sich seiner eigenen Ressourcen bewusst wird. Angeleitet durch die Fragestellungen nach Uta Lohmann (s. PowerPoint-Präsentation) war abschließend

der nächste Schritt, dass sich die Kolleginnen und Kollegen ein persönliches Ziel für das Schuljahr 2018/19 setzten. Dieses wurde – inklusive der Beantwortung der einzelnen Fragen nach Uta Lohmann (s. PowerPoint-Präsentation) - in einen Briefumschlag gesteckt und verschlossen. Bei Bedarf konnte sich das Ziel vorher abfotografiert werden, so dass es das ganze Schuljahr über einsehbar ist.



Der verschlossene Briefumschlag wurde am Workshop-Ende von mir eingesammelt und wird am Ende des Schuljahres 2018/19 den Kolleginnen und Kollegen in ihr Fach gelegt, um eine Überprüfung der Zielerreichung vornehmen zu können.

Rückblick/Auswertung:

Am Kaufmännischen Berufskolleg Duisburg-Mitte gibt es regelmäßig ein Treffen für Berufseinsteiger. Besonders am Anfang des Lehrerberufes ist es sehr wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und die eigenen Ressourcen zielführend zu nutzen. Daher erachte ich es besonders für die Berufseinsteiger für sinnvoll, sich jedes Schuljahr ein bestimmtes Ziel zu setzen, um stetig an sich selbst zu arbeiten und somit dafür zu sorgen, dass auch die eigene Seele Fürsorge und Pflege erhält.

Mein Einsatz in der Berufseinsteiger-Gruppe könnte in der Art variieren, dass ich mir verschiedene Methoden aneigne, um die Kolleginnen und Kollegen bei einer eigenen und persönlichen Zielsetzung anzuleiten und zu unterstützen.

Pädagogischer Tag 6. Juli 2018

Lehrergesundheit

Workshop:
„Zielgerichtet in das neue Schuljahr“

Liane Witt



Liane Witt - "Zielgerichtet in das neue Schuljahr"

Ein Adler sein – Abstand und Überblick gewinnen

Ziele können nur dann erreicht werden, wenn wir auch genau wissen, welche Möglichkeiten (=Ressourcen) wir zur Erreichung dieser haben.

→ Welche Möglichkeiten, Fähigkeiten oder aber auch Begabungen habe ich, um mein Ziel zu erreichen? → Woher hole ich meine Kraft?

Beispiel: Eine Ressource kann zum Beispiel die finanzielle Absicherung oder aber der Rückhalt/das Beisammensein der Familie sein oder das sportliche Auspowern sein.

Ein eigenes und erreichbares Ziel für das neue Schuljahr formulieren

Grundsätze der Zielformulierung

- **positiv**

- Häufig weiß man ganz genau, was man NICHT möchte. → **NICHT**: Ich möchte mich nächstes Jahr weniger aufregen. **SONDERN**: Ich möchte gelassener sein.

- **realistisch**

- Wunsch und Wirklichkeit liegen häufig weit auseinander.

- **überprüfbar**

- Es muss bemerkbar sein, dass sich einem Ziel genähert wird.

- **klein**

- Den ersten Schritt machen!

- **konkret**

- Je konkreter ein Ziel formuliert ist, desto wahrscheinlicher wird die Erreichung.

- **attraktiv**

- Nur attraktive Ziele werden verfolgt.

Ein eigenes und erreichbares Ziel für das neue Schuljahr formulieren

Beginnend: Ein POSITIVES Ziel formulieren.

Sich mehrfach folgende Fragen stellen:

1. Wozu ist das Ziel gut?
2. Was ist mir an diesem Ziel wichtig?
3. Wann, wie, ... setze ich das Ziel um?
4. Was spricht gegen das Ziel?

Ein eigenes und erreichbares Ziel für das neue Schuljahr formulieren

Grundsätze der Zielformulierung

- **positiv**
- **realistisch**
- **überprüfbar**
- **klein**
- **konkret**
- **attraktiv**

Konkrete Zielformulierung

1. **Wozu ist das Ziel gut?**
2. **Was ist mir an diesem Ziel wichtig?**
3. **Wann, wie, ... setze ich das Ziel um?**
4. **Was spricht gegen das Ziel?**

Ziel erreicht?

→ Eine Überprüfung kann jeder selbst am Ende des Schuljahres vornehmen.

Danke für die Mitarbeit 😊

Quellen:

Ute Lohmann „Kann ich Sie mal kurz sprechen?“

Herr Schmied: <https://www.youtube.com/watch?v=kNViCt1Ihk8>