

## DAS SEMINAR

- Termin** Do., 12. Mai 2022, 10:00 Uhr  
bis Fr., 13. Mai 2022, 15:00 Uhr
- Leitung** Judith Hilmes,  
Kompetenzzentrum Lingen
- Organisation** Bärbel Witt, LWH
- Referentin** Carola Heumann, Osnabrück
- Kosten** 280,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)
- Anmeldung** [www.vedab.de](http://www.vedab.de)  
KLIN.22-05-12.006

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)

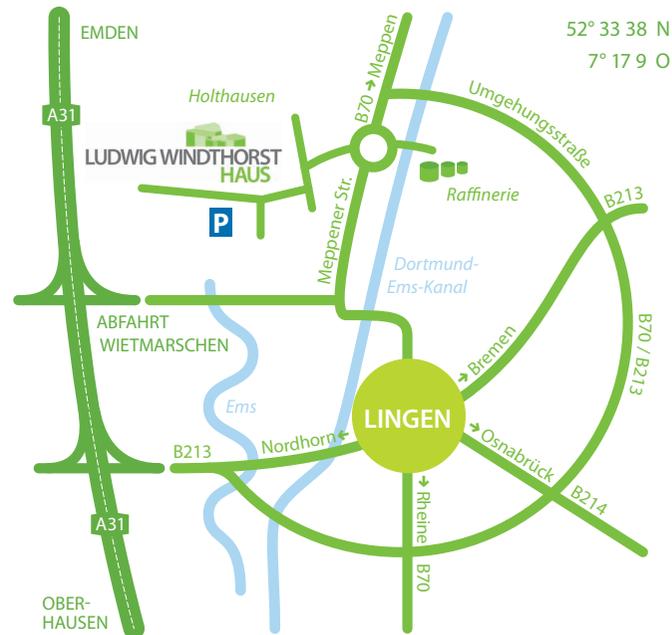
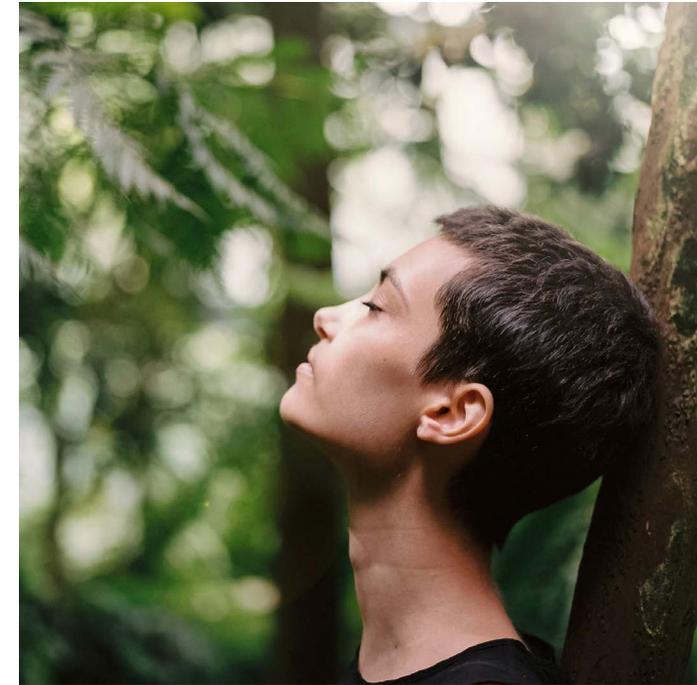
### Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [witt@lwh.de](mailto:witt@lwh.de)

## VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: S1 - Motoki Tomi/unsplash.com; S2 - Elias Kauerhof/unsplash.com;  
S5 Dominik Scythe - unsplash.com



## Mich selbst stärken – gesund bleiben! Selbstmanagement-Training

Seminar für Lehrkräfte  
aller Schulformen und Schulstufen

Donnerstag - Freitag  
12. - 13. Mai 2022

## MICH SELBST STÄRKEN - GESUND BLEIBEN

In unserem Berufsalltag geht uns leicht das Gefühl und der Kontakt zu uns selbst verloren. Vieles muss schnell und effizient erledigt werden. Eine Unmenge an Unterrichtsstoff muss in kurzer Zeit vermittelt werden. Korrekturen von Klassenarbeiten und Klausuren fressen die letzten Zeitpolster auf. Es entstehen Stress, Unzufriedenheit und Hamsterrad-Gefühle.

Diese Spirale gilt es in diesem Seminar zu durchbrechen. Ein bewusstes Stopp-Signal zu setzen und sich eine Pause für die eigene körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erlauben steht am Beginn dieses Kurses. Schließlich geht es um eine Neuausrichtung, damit Zufriedenheit, Ausgleich und Wertschätzung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder mehr Platz im eigenen Leben bekommen. Auf dieser Grundlage entwickelt jede\*r Teilnehmer\*in eine eigene Idee davon, was er braucht und will und was ihm gut tut, damit der stressige Arbeitsalltag zukünftig selbstwirksam neu ausgerichtet werden kann.

Grundlage für dieses Seminar ist die Arbeit mit ZRM®, dem Zürcher Ressourcen Modell, einem Selbstmanagement-Training, das in den 90er Jahren von Maja Storch und Frank Krause an der Uni Zürich entwickelt worden ist.



## REFERENTIN



Carola Heumann

**Carola Heumann** (Dipl.-Des.) ist Lehrerin, Trainerin und Coach. Neben ihrer Lehrtätigkeit ist sie seit 2011 in eigener Praxis mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Schüler-Coaching tätig.

Carola Heumann hat das SchülerCoaching nach dem Osnabrücker Modell entwickelt und konzeptioniert. Sie bildet seit 2014 Lehrkräfte zu zertifizierten SchülerCoaches aus. 2015 entwickelte sie vertiefend das BerufsorientierungsCoaching (BOC) und 2017 gründete sie das Netzwerk SchülerCoach, in dem sich qualifizierte SchülerCoaches überregional organisieren.

Frau Heumann ist eine der wenigen Trainerinnen, die die PSI-Theorie nach Prof. Julius Kuhl unterrichten und weitergeben darf und auf das Zertifikat „PSI-Lern-Kompetenzberater\*in“ vorbereitet. Ihre Methodenschwerpunkte liegen – neben herkömmlichen Coaching-Interventionen (Coach DVNLP) – beim ZRM® (Zürcher- Ressourcen- Modell), der PSI-Theorie (nach Prof. Kuhl) und dem wingwave®-Coaching.

Carola Heumanns persönliches Anliegen ist es, Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen, die das Leben lebenswerter, glücklicher und erfolgreicher machen.

## ABLAUF

DONNERSTAG, 12. MAI 2022

- 10:00 Begrüßung, Kennenlernen
- 10:45 Stehkaffee
- 11:00 „Let’s talk about stress!“
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Fortsetzung vom Vormittag
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 „Raus aus dem Hamsterrad“ - Stressbelastung und Selbstmanagement
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Einstieg in das Zürcher-Ressourcen- Modell
- 21:00 Gemütliches Beisammensein

FREITAG, 13. MAI 2022

- 08:15 Frühstück
- 09:00 Über den Rubikon - Ein eigenes Haltungsziel finden
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 Vom Ziel zu meinen Ressourcen - Umsetzungsstrategien für den Alltag
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Wenn - Dann - Pläne - Vom Umgang mit schwierigen Situationen
- 14:45 Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung