

## Umgang mit Belastungen

*Belastungen und Anforderungen sind Bestandteile unseres Lebens. Die nachstehenden Texte geben Hinweise und Orientierungswissen zu wichtigen Themenfeldern aus diesem Bereich. Unter Maßnahmen und Angebote sind verschiedene Begleit- und Fortbildungsoptionen aus dem Kultusbereich und von externen Anbietern zusammengestellt.*

### ➤ Hintergrundwissen

- "Gesundheitsmanagement" Vortrag von Prof. Badura (siehe **Forum Lehrergesundheit**) mehr INFO unter <http://www.kultusportal-bw.de/servlet/PB/menu/1227228/index.html?ROOT=1186424>
- „Lehrergesundheit schützen“ Prof. J. Bauer, Uni Freiburg (**Forum Lehrergesundheit**) mehr INFO unter <http://www.kultusportal-bw.de/servlet/PB/menu/1227228/index.html?ROOT=1186424>

### ➤ Maßnahmen und Angebote

- [Infobrief Gesundheitsmanagement](#)
- Erfolgreich und gesund starten in den Lehrerberuf (LFB-Angebot)
- 10plus – Motiviert und gesund bleiben im Lehrerberuf (Tandem-Angebot für Lehrkräfte mit mehr als 10 Jahren Berufserfahrung) RP-LFB
- Lehrer/-innen-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell
- Ressource Ich – der Umgang mit sich selbst und anderen (Lehrgänge an der "Landesakademie für Fortbildung und Personalentwicklung an Schulen" für Lehrkräfte aller Schularten)
- Stimmtraining (Angebot des B.A.D. ab dem Schuljahr 2012/13)
- Berufsbegleitende pädagogische Fallbesprechungsgruppen (Supervision) <http://www.rp-stuttgart.de/servlet/PB/menu/1232708/index.html>

Siehe auch weitere **Angebote des B.A.D.** (vgl. Text Infobrief s.o.)

