

**Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft**

**Weser-Ems**

Grete Janssen, Bernd Glüsenkamp, Friedhelm Hollmann

 **Arbeit u. Leben**

Klävemannstr. 1, 26122 Oldenburg



## 50 plus - Schaffe ich die Schule oder schafft sie mich?

Das Seminar wendet sich an ältere Kolleginnen und Kollegen. Es gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, ihre eigene Belastungssituation zu erkennen und zu analysieren. Mit unterschiedlichen Methoden werden kleinschrittige Veränderungen zur besseren Bewältigung des Alltages geplant und neue Perspektiven für die zukünftige Arbeit in der Schule entwickelt.

**Wann? Mittwoch, 30. Oktober 2013 (15.00 Uhr) bis  
Freitag, 01. November 2013 ( 16.00 Uhr)**

**Wo? Kath. Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstr. 13  
49661 Cloppenburg**

**Leitung: Grete Janssen, Bernd Glüsenkamp, Friedhelm Hollmann**

**Für Unterkunft (EZ), Verpflegung und Seminargebühren zahlen GEW-Mitglieder  
50,- €, Nichtmitglieder zahlen einen Beitrag von 200,- Euro direkt am  
Seminarort.**



Fahrtkosten werden nicht erstattet. Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt. Bei Überzeichnung entscheidet die Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen, GEW-Mitglieder haben Vorrang.

Bitte beachten: **Meldeschluss ist Freitag, 11. Oktober 2013**

- **per mail** (ggf. formlos unter Angabe der auf dem Anmeldeformular gewünschten Daten) bei grete.janssen@gewweserems.de

Danach erhalten alle TeilnehmerInnen eine schriftl. **Zusage mit Wegbeschreibung**. Die **Beantragung von Sonderurlaub** erfolgt nach § 2 Nr. 1 der SUrlVO (für Aus- und Fortbildung).

Bei weitere Fragen zum Seminar bitte melden bei Grete Janssen (0541/45649).

Wir freuen uns auf dein Kommen!

gez. Grete Janssen

## INHALTE

- *Muss das so sein?*  
Analyse der Belastungen hinsichtlich ihrer Ursachen und ihrer Veränderbarkeit
- *Das hätte ich früher nicht gekonnt!*  
Positive Wahrnehmung der im Laufe des Berufslebens erworbenen Kompetenzen
- *Wohin geht, woher kommt meine Energie?*  
Erstellung der individuellen Energiebilanzen
- *Was ist „Burnout“?*  
Informationen über verschiedene Symptome und Definitionen
- *..außer man tut es:*  
Erarbeitung konkreter Schritte zur Entlastung und Vorbeugung

