



## 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 gelangt und neue Perspektiven für die zukünftige Arbeit in der Schule entwickelt.

**Wann?** **Mittwoch, 04. Februar 2015 (15.00 Uhr) bis  
Freitag, 06. Februar 2015 ( 16.00 Uhr)**

**Wo?** **Wirtschafts- und Sozialakademie  
Zum Rosenteich 26  
26160 Bad Zwischenahn**

**Leitung:** **Grete Janssen, Dorothea Teckemeyer, Annette  
Wessling- Brandt, Matthias Schulhof**

**Für Unterkunft, 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 Samstag, 20. Dezember 2014

- **per mail** (auch formlos unter Angabe der auf dem Anmeldeformular gewünschten Daten) bei [grete.janssen@gewweserems.de](mailto: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

---

Diese Veranstaltung findet unter der pädagogischen Verantwortung der  
Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN e.V. statt.