

Mit Belastungen umgehen

Supervisionsgruppe für Lehrpersonen – Schuljahr 2025/26

Persönliche Arbeitsorganisation, Classroom-Management, herausforderndes Verhalten von Lernenden, Zusammenarbeit mit Eltern, Zusammenarbeit und Absprachen im Team, administrative Aufgaben – Lehrpersonen werden in ihrem Berufsalltag mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert, aus denen manchmal schnell erlebte Belastungen werden. In der Supervisionsgruppe beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Fragestellungen: Wie gehe ich mit Belastungen und Herausforderungen um? Wie kann ich mit meinen Ressourcen im Berufsalltag haushalten? Welche Strategien habe ich für die Stressbewältigung? Wie kann ich meine Resilienz stärken und pflegen? Wo setze ich Prioritäten? Gemeinsam reflektieren wir herausfordernde Situationen, entdecken verschiedene Sichtweisen, lernen Strategien kennen und entwickeln Lösungsansätze.

Zielgruppe	Lehrpersonen
Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Auseinandersetzung mit persönlichen Fragen aus dem Schulalltag– Erweiterung des Handlungsrepertoires im Umgang mit Belastungen
Arbeitsweise	<ul style="list-style-type: none">– Bedürfnisorientierte Inputs– Arbeit an den eigenen Fragestellungen– Praktische Übungen– Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Lernen von- und miteinander
Leitung	Emanuele Godenzi, Schulberater
Daten / Zeit	1. Termin: Mittwoch, 22. Oktober 2025, 14:00 bis 16:00 Uhr. Es sind drei weitere Termine geplant. Diese werden gemeinsam am ersten Treffen festgelegt.
Gruppengrösse	Mindestens 4, maximal 8 Personen.
Ort	Dienststelle Volksschulbildung, Schulberatung Kellerstrasse 10, 6005 Luzern
Kosten	Fr. 120.00
Anmeldung	Link Anmeldeformular Bei Fragen wenden Sie sich an das Sekretariat Schulberatung: Tel. 041 228 55 50 oder eveline.schuermann@lu.ch
Anmeldeschluss	30. September 2025

Luzern, 28. August 2025/SCE