

Erasmus+ Fortbildung „Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers“ in Amsterdam mit dem Erasmus+ Projekt der Volkshochschule Lippe-West im April 2025

Bericht von Lisa Feeser.

Da ich selbst früher Lehrkraft in Sprach- und Integrationskursen war und aktuell Erstorientierungskurse koordiniere, kenne ich etliche Herausforderungen, denen Lehrkräfte in ihrem Berufsalltag begegnen, direkt aus der Praxis. Das Thema „Stress“ begegnet zwar sicherlich allen Menschen immer wieder in Ihrem Berufsalltag, für Lehrkräfte ist es aufgrund ihrer ständigen Präsenz im Unterricht aber manchmal umso schwerer, sich diesem zu entziehen. Dem mithilfe verschiedener Methoden entgegenzutreten, interessierte mich aufgrund meiner beruflichen Praxis besonders.

Der Kurs „Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers“, den ich über das Erasmus+ - Programm besuchte, fand in Amsterdam, beim Institut „Molinos de Viento“ statt. Am Kurs nahmen Lehrkräfte und Schulleiter:innen aus sieben europäischen Ländern teil. Der Schwerpunkt des Kurses lag auf praktischen Stress-Management-Strategien. Selbstverständlich wurden auch theoretische Grundlagen vermittelt, um beispielsweise zunächst die Ursachen und Symptome von Stress kennenzulernen.

Daneben gab es genügend Raum für den Austausch untereinander, um die Bedingungen und Spezifika der Bildungssysteme unterschiedlicher Länder kennenzulernen. Zentrale Dinge, die ich aus der Fortbildung mitnehme, sind die Bewusstmachung von Stress durch Achtsamkeit (Lokalisierung, Verbalisierung und Einordnung von Empfindungen in Bezug auf Stress) sowie praktische Anwendungen, um den erlebten Stress zu reduzieren. Auch das Feststellen von vielen Gemeinsamkeiten im gelebten Berufsalltag und im Umgang mit Stress sind gewinnbringende Erkenntnisse.

An einer Erasmus+ -Fortbildungen teilzunehmen, kann ich allen empfehlen, die berufsrelevante Themen gerne im internationalen Austausch vertiefen und durch neues Praxiswissen mithilfe von sehr versierten Dozent:innen erweitern möchten.



Zertifikatsübergabe. Foto: Team der Schule Molinos de Viento