



Angebotsformate

Die **Vorstellung und Erarbeitung** der dargestellten Themen kann in verschiedenen Formen für Sie und Ihr Kollegium erfolgen. Wir bieten folgende Formate an:

- Vorträge,
- Workshops,
- Pädagogische Tage und
- Supervision.

Gemeinsam mit Ihnen passen wir das Angebot an Ihre **Interessenschwerpunkte** an!



Schülerinnen und Schüler

Neben Einzelberatung bieten wir auch Kurse und Workshops für **Schülerinnen und Schüler** und ggf. auch deren **Eltern** zu folgenden Themen an:

- effektives Lernen,
- Selbst- und Zeitmanagement,
- Interessen, Lebensziele und Berufswahl.

Bitte fordern Sie bei Bedarf **Informationsmaterialien** speziell für Ihre Schülerinnen und Schüler oder deren Eltern per Email an!



Wer wir sind

Psychologische Beratung Darmstadt ist ein Zusammenschluss von Psychologinnen und Psychologen.

Unser Angebot umfasst neben **Einzelberatung** auch **Seminare und Workshops** zu verschiedenen pädagogisch-psychologischen Themen.

Wir arbeiten **ressourcen- und lösungsorientiert** und möchten durch eine entsprechende Gestaltung unserer Angebote dazu beitragen, Ihre **theoretischen und praktischen Fertigkeiten** zu erweitern.



Kontakt

Erfahren Sie mehr im Internet unter:
www.psychologische-beratung-da.de

Kontaktieren Sie uns per Email unter:
info@psychologische-beratung-da.de

Wir freuen uns auf Ihre Email!

Dipl.-Psych. Sylvana Keller
M.Sc. Psych. Patrick Neudel
Dipl.-Psych. Sabine Ogrin
Dipl.-Psych. Anne Roth
Dipl.-Psych. Anne-Kathrin Scheibe



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
DARMSTADT

PÄDAGOGISCH- PSYCHOLOGISCHER KATALOG

ANGEBOTE FÜR SCHULEN
2015



Eltern beraten

Die gerade in den letzten Jahren zunehmend notwendige **Zusammenarbeit und Beratung von und mit Eltern** ist manchmal eine ganz besondere Herausforderung für Lehrkräfte.

Der Erwerb von Gesprächsführungstechniken kann Sie bei der gelingenden Zusammenarbeit mit Eltern sowie Schülerinnen und Schülern unterstützen und Ihnen mehr **Sicherheit in der Kommunikation** geben.

Um Ihre **Beratungskompetenzen** zu professionalisieren vermitteln wir Techniken der

- systemischen Gesprächsführung,
- Ressourcenorientierung und
- gemeinsamen Lösungsfindung.



Gemeinsam arbeiten

Viele engagierte Lehrkräfte wünschen sich ein gutes **Kooperationsklima** für eine gemeinsame Entwicklung des Unterrichts.

Wir unterstützen Sie dabei

- dauerhaft entlastende Arbeitsstrukturen zu entwickeln und zu etablieren,
- sich gegenseitig im Kollegium zu beraten (nach Tietze) und
- Ihre Zusammenarbeit durch Supervision zu verbessern.



Lernen erleichtern

Zielgerichtetes und selbstreguliertes Lernen bedeutet, **eigenverantwortlich** und selbstgesteuert zu lernen. Dieses Vorgehen ist nützlich für **schulische Leistungen** und in der Zeit der beruflichen Ausbildung oder des Studiums.

Durch die **Vermittlung spezifischer Strategien** können Sie als Lehrkräfte die Kompetenzen Ihrer Schülerinnen und Schüler steigern. Im Rahmen wissenschaftlicher Projekte haben wir verschiedene **Trainingsprogramme** entwickelt und evaluiert.

Wir stellen Ihnen ein solches Trainingsprogramm vor, in dem es um die Vermittlung z.B. folgender Techniken geht:

- Zielsetzung und Planung,
- Selbstmotivation und Wege gegen das Aufschieben,
- Konzentration und Umgang mit lernhinderlichen Emotionen,
- Reflexion und Vorsatzbildung.

Lesen Sie mehr:

Keller, S., Ogrin, S., Scheibe, A.-K. & Schmitz, B. (2013). Mehr Arbeitsdisziplin durch selbstreguliertes Lernen. *Schulmagazin 5-10*, 11/2013, 7-14.

Keller, S., Ogrin, S., Schmitz, B. & Ruppert, W. (2013). *Gelingendes Lernen durch Selbstregulation – Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II..* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



Gesundheit erhalten

Die Herausforderungen des Berufs von Lehrerinnen und Lehrern haben sich in den vergangenen Jahren stark gewandelt:

*"Tatsache ist, dass es sich hier um einen der anstrengendsten Berufe handelt. Speziell unter dem Gesichtspunkt der psychischen Belastung erfordert der Lehrealtag **sehr viel mehr Kraft als der übliche Arbeitstag im Büro, an der Werkbank oder auch im Krankenhaus. Ja, wir haben in unseren Untersuchungen keinen anderen Beruf mit vergleichbar kritischen Beanspruchungsverhältnissen auffinden können.**"*

Uwe Schaarschmidt

Studien zeigen, dass der Umgang mit den spezifischen **Herausforderungen des Lehrerberufs** positiv verändert werden kann.

Wir stellen Ihnen **Strategien** aus folgenden Bereichen vor:

- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe,
- Work-Life-Balance,
- Zeit- und Selbstmanagement,
- Achtsamkeit, Glück und Wohlbefinden.

Gemeinsam mit Ihnen passen wir das Angebot an Ihre **Interessenschwerpunkte** an!