

## Resilienz im Kollegium – So stärken Sie die Widerstandskraft im Kollegium

Cornelia Schenk • info@corneliaschenk.de

### Ziel

Die Gesundheit Ihrer Kolleginnen und Kollegen stärken und dadurch

- die Fehlzeiten im Kollegium senken
- das Betriebsklima im Kollegium verbessern
- das positive Image Ihrer Schule nach außen und innen pflegen



Foto: ©iStock/Signature Collection

Finden Sie Ihre innere Balance für sich und Ihr Kollegium.

### Neue Ideen für Sie

- Resilienz mittels Großgruppenmoderation thematisieren

### Inhalt

	Seite
1. Resilienz entwickeln – Burnout vorbeugen	2
2. Selbstpositionierung – die eigene resiliente Haltung pflegen	3
3. In Balance bleiben – persönliche Ressourcen fördern	4
4. Positive Kommunikation – Führungsinstrument und Resilienzfaktor	7
5. Unterstützungssysteme – Rückhalt im Kollegium stärken	12
6. Fazit – das Wesentliche auf einen Blick	19

### Arbeitshilfen

A 1 Ablaufplan: Resilienzförderung im Kollegium	20
A 2 Reflexionshilfe: Wie stärke ich meine Resilienz?	21
A 3 Übersicht: Ein Modell, um Veränderungsprozesse zu verstehen	22
A 4 Vorlage: Bausteine für schwierige Gespräche	11
A 5 Vorlage: Systematische Fehleranalyse	13
A 6 Anleitung: „Kollegiale Ausbeutung“ – Reflecting Teams einführen	18