



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

**Wann?** Mittwoch, 20. November 2024 (15:00 Uhr) bis  
Freitag, 22. November 2024 (16:00 Uhr)

**Wo?** Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstr.13 – 49661 Cloppenburg

**Leitung:** Matthias Schulhof, Martina Lübbehusen, N.N.

Für **Unterkunft (Einzelzimmer), Verpflegung und Seminargebühren** zahlen

- **GEW-Mitglieder 50,00 €**,
- **Nichtmitglieder 200,00 €**

direkt am Seminarort in bar.

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 der 30.9.2024

**Anmeldung per mail** (auch formlos unter Angabe der auf dem Anmeldeformular gewünschten Daten) bei:

**matthias.schulhof@osnanet.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 weiteren Fragen zum Seminar bitte melden bei: Matthias Schulhof (0541/188134).

Wir freuen uns auf dein Kommen!

gez. *Matthias Schulhof*

### 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