

E.Ebermann/B.Rosenberg 20.07.23/ Gefördert durch das Erasmus+ Programm besuchten Herr Erik Ebermann und Bernd Rosenberg Ende Juni die Fortbildung der Europass Teacher Academy den Kurs:

„Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers“

Schon der Kursort mit seinen Bewohnern Willemstad/ Curaçao NL, wo der 6-tägige Kurs stattfand, war ein geeignetes Ambiente für das Kursthema. Das



empfanden auch die anderen Kursteilnehmer aus Finnland, Litauen und Polen.

Das morgendliche Schwimmen vor den Kursen, die dosierte Aufnahme des kulturellen Lebens nach den Kursen sowie die Teilnahme an den Feierlichkeiten zum Nationalfeiertag waren einige Höhepunkte des



Aufenthalts.

Auch die kreolische Küche mit ihren geschmacklich interessanten Spezialitäten fand guten Anklang bei uns. Natürlich musste auch das bekannteste Produkt der Insel „Blue Curaçao“ getestet werden.



Tag 1 Einführung in den Kurs und Stresssymptome

Schon die Präsentationen der einzelnen Schulen und deren Umgebung weckten das Interesse an einen regen Austausch mit den europäischen Partnern. Die Nähe zu Russland und derer sowjetischer Vergangenheit in Bezug auf die aktuelle Situation waren auch Inhalte in der Kennenlernphase.

Das Erkennen von Stresssymptomen bei sich selbst und unseren Schülern und deren Auswirkung auf die Lernumgebung waren Schwerpunkte des ersten Tages.

Tag 2 Stress wieder erleben

Alles was ein Lehrer über Stress wissen muss wie z.B. die Möglichkeiten in die Gehirn-Körpervernetzung eingreifen, emotionale Intelligenz und Stressmanagement wurde vermittelt und auch hier Stand der Zusammenhang mit dem täglichen Unterricht im Mittelpunkt.

Abgeschlossen wurde Tag mit Entspannungstechniken.

Tag 3 Aufmerksamkeit

Schwerpunkte dieses Tages waren u.a. Auswirkung von Stress auf das Lernen, Aufmerksamkeit als ein Werkzeug für Lehrer und emotionale Intelligenz. Umrahmt wurde das Ganze von Aufmerksamkeit geführten Übungen.

Am Nachmittag besuchte unsere Gruppe das Sklavenmuseum. Durch den am Sonntag 2. Juli folgenden Flag-day, 150 Jahre Sklavenbefreiung in Curaçao, gewann dieser Beuch an Bedeutung.

Tag 4 Stressbekämpfung

An diesen Tag wurden uns Möglichkeiten zur Entspannung und zum Stressabbau für Kinder und Jugendliche im Klassenraum vorgestellt. Weiterhin wurden medizinische Einblicke über Stress, den Einfluss der Ernährung und Stressbekämpfungsmaßnahmen präsentiert.

Dazu wurden uns auch viele praktische Anwendungen für den Klassenraum aufgezeigt.

Tag 5 Entspannungstechniken

Bevor es zu einem Erfahrungsaustausch mit der Gruppe des parallel stattfindenden Kurses „Happy teachers, happy students“ und der feierlichen Übergabe der Teilnehmerzertifikate kam wurden nochmals Maßnahmen für Stressabbau für Schüler geübt.



Tag 6

Den Samstag nutzten wir für eine Besichtigung der Insel und ein entspanntes Schwimmen mit Meeresschildkröten.