



Mobilitätsbericht – Fortbildung in Florenz: Resilienz für Lehrkräfte

Teilnehmerinnen: Hanife Demuth & Vuslat Thies

Institution: Willy Brandt Gesamtschule Bochum

Ort der Fortbildung: Florenz, Italien

Zeitraum: 23.3.- 29.3.2025

Veranstalter / Kursanbieter: Erasmus+ / Europass Teacher Academy



1. Ziel und Relevanz der Fortbildung

Die einwöchige Fortbildung in Florenz stand unter dem übergeordneten Thema „Resilienz und Stressbewältigung für Lehrkräfte“. Ziel des Aufenthalts war es, Strategien kennenzulernen und zu reflektieren, die helfen, den beruflichen Anforderungen im Schulalltag – insbesondere in belastenden

oder herausfordernden Situationen – resilient und gesund begegnen zu können.

Gerade in Zeiten wachsender gesellschaftlicher und schulischer Herausforderungen (z. B. durch Inklusion, Digitalisierung, Pandemie-Nachwirkungen oder Konfliktsituationen) ist die psychische und emotionale Widerstandskraft von Lehrkräften ein zentrales Thema. Die Fortbildung bot fundiertes Wissen, praxisnahe Methoden und einen wertvollen internationalen Austausch.



2. Inhalte und Schwerpunkte des Kurses

Die Woche war thematisch vielfältig strukturiert. Folgende Inhalte wurden besonders vertieft:

- Grundlagen der Resilienz: Definitionen, Modelle, Schutzfaktoren
- Kommunikation als Schlüsselkompetenz: Gewaltfreie Kommunikation, aktives Zuhören, Umgang mit Konflikten im Kollegium und mit Schülerinnen und Schülern
- Strategien der Stressbewältigung: Achtsamkeit, Zeitmanagement, Grenzen setzen, Selbstfürsorge
- Resilientes Verhalten in Krisensituationen: Fallbeispiele aus dem Schulalltag, kollegialer Austausch
- Pädagogische Beziehungen stärken: Vertrauen aufbauen, professionelle Nähe und Distanz
- Persönliche Reflexion: Eigene Stressmuster erkennen, individuelle Ressourcen aktivieren

Die Methodik war interaktiv und praxisnah: Gruppenarbeiten, Rollenspiele, kurze Impulsvorträge sowie geleitete Reflexionsübungen.



3. Interkultureller Austausch

Ein großer Mehrwert der Fortbildung war der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen europäischen Ländern (u. a. Malta, Polen und Deutschland). Der Blick über den eigenen Tellerrand hinaus eröffnete neue Perspektiven auf die unterschiedlichen Schulsysteme und Herangehensweisen im Umgang mit Belastung und Resilienz.



4. Persönlicher und beruflicher Mehrwert

Durch die Fortbildung habe ich nicht nur konkrete Tools zur Stressprävention kennengelernt, sondern auch meine eigene Haltung reflektiert. Besonders gewinnbringend war der Austausch zu folgenden Fragen:

- Wie kann ich meine eigenen Grenzen im Schulalltag besser schützen?
- Wie gelingt es, trotz hoher Anforderungen gesund und wirksam zu bleiben?
- Welche Kommunikation hilft mir, Konflikte deeskalierend zu lösen?



5. Fazit

Die Fortbildung war fachlich bereichernd, methodisch abwechslungsreich und persönlich stärkend. Sie hat uns neue Impulse gegeben, um im komplexen Schulalltag resilient, motiviert und mit einem gesunden Maß an Gelassenheit zu agieren. Gleichzeitig haben wir durch den Aufenthalt in Florenz wertvolle interkulturelle Erfahrungen gesammelt und neue Kontakte geknüpft.

