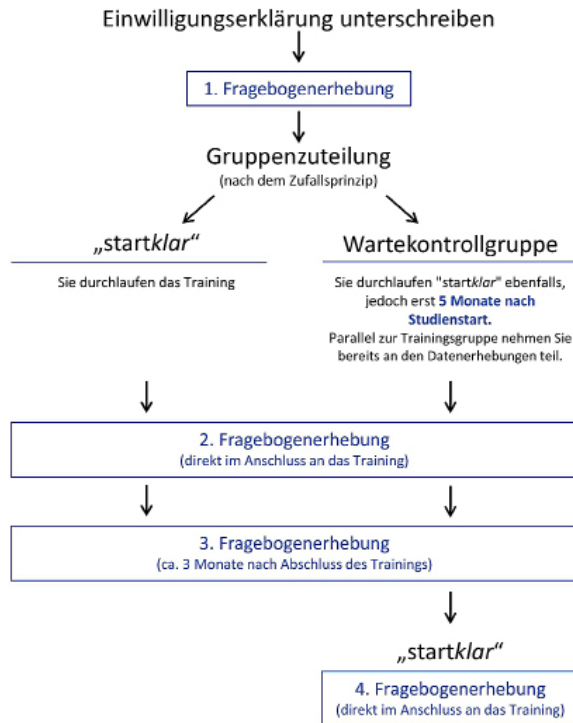


Im Detail sieht der Studienablauf folgendermaßen aus:



Kontakt:

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Michael Huss, Direktor der Klinik

Bei Interesse oder Fragen zur Studie wenden Sie sich gerne an:

Studienleitung

Dipl.-Psych. Florian Hammerle

Trainingsdurchführung:

Dipl.-Psych. Jasmina Eskic

Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung

Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Email: jasmina.eskic@unimedizin-mainz.de

Tel.: 06131-17 3283

Studienkoordination:

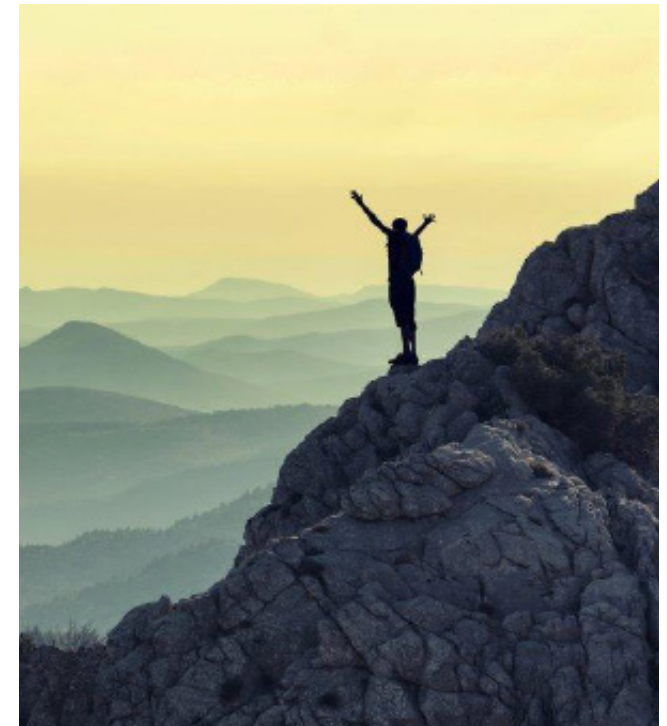
Katharina Kreinbühl, B.Sc.

Studentische Mitarbeiterin der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Email: katharina.kreinbuhl@unimedizin-mainz.de

Tel.: 06131-17 3284

Termine:



Ein Kooperationsprojekt der Universitätsmedizin Mainz und der Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Stressprävention im Vorbereitungsdienst

Information zur Trainingsteilnahme
im Rahmen einer Evaluationsstudie

 **UK RLP**
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

 **UNIVERSITÄTSmedizin.**
MAINZ

Stressprävention im Vorbereitungsdienst

Liebe Lehramtsanwärterin,
lieber Lehramtsanwärter,

seit einiger Zeit stellen Sie sich bereits den Herausforderungen des Vorbereitungsdienstes. Stress lässt sich hierbei nicht vermeiden. Die besonderen Anforderungen, die ein/e Lehramtsanwärter/-in zu bewältigen hat, wie etwa die häufigen Unterrichtsbesuche, der Umgang mit vielen unterschiedlichen Kommunikationspartnern oder Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, sind jedoch nicht zu unterschätzen und können eine erhebliche Belastung darstellen.

Um Sie bei einem günstigen Umgang mit stressreichen Situationen zu unterstützen und dadurch Stressfolgen vorzubeugen, hat die Universitätsmedizin Mainz in Kooperation mit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz das Stresspräventionstraining „startklar“ entwickelt.



„startklar“ ist ein achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionstraining für Lehramtsanwärter/-innen im Vorbereitungsdienst, das nach dem neuesten Stand der Wissenschaft speziell für die Bedürfnisse und Anforderungen in dieser Ausbildungsphase konzipiert wurde. Vermittelt werden unter anderem Methoden zur Reduktion des eigenen Stresserlebens im Alltag, das Konzept der Achtsamkeit sowie ein effizientes Zeitmanagement.

Die Wirksamkeit von „startklar“ wird aktuell in einer großen Evaluationsstudie überprüft und wir freuen uns sehr, Ihnen im Rahmen dieser Studie das Training an Ihrem Studienseminar anbieten zu können.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, sich in der Informationsveranstaltung anzumelden, die in Ihrem Studienseminar stattfinden wird. Die Termine für die Trainingsdurchführung finden Sie umseitig.

Wir freuen uns auf Sie!

das „startklar“- Team



Achtsamkeit - was ist das?

Unter Achtsamkeit versteht man eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung:

- absichtsvoll
- auf den gegenwärtigen Moment
- nicht-wertend

(Jon Kabat-Zinn)

Inhalte des Trainings

Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen und werden in grundlegende Meditationstechniken eingewiesen. Zudem werden Sie sich mit dem eigenen Stresserleben auseinandersetzen und Strategien erwerben, um einen guten Umgang mit stressreichen Situationen zu finden. Zusätzlich werden Techniken zum Zeitmanagement vermittelt.

Das Training wird Ihnen helfen

- Ihre Wahrnehmung zu schärfen um bei Stress frühzeitig intervenieren zu können,
- die eigenen „Stressverschärfer“ besser kennenzulernen,
- gelassener zu werden und
- mehr Kontrolle über negative Gedanken und Gefühle zu gewinnen.



Ablauf

- Das Training wird im Rahmen einer Studie evaluiert. Dazu werden Sie zufällig einer von zwei Gruppen zugewiesen (Trainings- oder Wartekontrollgruppe).
- Beachten Sie: auch die Wartekontrollgruppe wird „startklar“ durchlaufen (nach der 3. Fragebogenerhebung).
- Zu verschiedenen Zeitpunkten nehmen Sie online an Fragebogenerhebungen teil (Dauer: jeweils 20-25 Min).
- Für Ihre Teilnahme an den Erhebungen erhalten Sie jeweils eine angemessene Aufwandsentschädigung (10€ für die 1. Erhebung, 20€ für jede weitere Erhebung).