

Erkennen von Belastungen – Zusammenhang von Stress und Entspannung

Schulform: Grundschule, Förderschule

Ziel: Stress im (Schul-)Alltag gehört zum täglichen Leben. Doch wie kann man seinen persönlichen Stress erkennen und welche Methoden gibt es, dem Stress erfolgreich zu begegnen? In der Veranstaltung lernen die Teilnehmenden Stressbewältigungsstrategien kennen.

Inhalt: Verantwortungsvolles Arbeiten in einem immer schnelllebigem werdenden Berufsalltag erfordert ständig Aufmerksamkeit, Energie, Kreativität und Ausdauer. Anhaltende Belastungen und Unzufriedenheit im Alltag können Menschen aus der inneren Balance bringen und Gefühle wie Angst, Mutlosigkeit und Resignation aufkommen lassen.

Zeiten der Ruhe, Entspannung und innerer Einkehr können helfen, den notwendigen Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Im Modul 1 werden die Teilnehmenden mit Entspannungstechniken bekannt gemacht, die auch im Schulalltag ohne großen Zeitaufwand angewendet werden können.

Zielgruppe: Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter

Dauer: 5 x 45 Minuten

Teilnehmer minimal: 9 **maximal:** 25

Technische Voraussetzungen: Computer, Beamer, Flipchart,

Leiterin: Frau Rudloff

Tätigkeit: Fortbildnerin für unterrichtsbezogene Schulentwicklung

Hinweis

Sie erreichen die Webseite mit Ihrer Fortbildung, indem Sie die untenstehende Adresse in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben und anschließend die "Entertaste" drücken.

www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=5679&fach_id=1631&angebot_id=1919

Alternativ können Sie auch den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy scannen und die entsprechende Seite aufrufen.

