

Umgang mit Stress - Burnoutprävention und Achtsamkeit - Onlineseminar

Inhalt: In der Fortbildung erhalten Sie einen Einblick, was im Körper bei Stress passiert und welcher Zusammenhang zwischen Stress, Psyche und Immunsystem besteht. Durch angeleitete Selbstreflexion werden eigene Stressmuster aufgedeckt und Sie lernen die Alarmsignale Ihres Körpers kennen. Ziel ist auch das Erlernen effektiver Methoden der Stressregulation sowie das Erleben von Entspannungsmethoden für den (Schul-)Alltag. Dabei kommen auch Techniken zum Einsatz, die Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern im Unterricht einsetzen können.

Nr: 24L0520012-00

von: 24.10.2024 | 12:00:00 Uhr

bis: 24.10.2024 | 16:00:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.08.2024

Kapazität: 18

Einordnung: Gesundheitsmanagement – Lehrkräftegesundheit

Veranstaltungsleiter: Radins, Solveig

Zielgruppe: Lehrkräfte

Veranstaltungsort:

Dozenten: Knackert, Antonia, Radins, Solveig

Bemerkungen: Zur Fortbildung erhalten Sie ein digitales Handout, welches Sie am Veranstaltungstag bitte dabei haben. Tragen Sie bequeme Kleidung und achten Sie auf eine möglichst ungestörte Teilnahme.

Hinweis

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

http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=15491&fortbildung_id=66195#f66195

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

