

## Umgang mit Stress - Burnoutprävention und Achtsamkeit - Atmung - Onlineseminar

**Inhalt:** In der 4-teiligen 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. Die Teile bauen aufeinander auf, weshalb eine Teilnahme nur an allen 4 Veranstaltungen möglich ist. Bitte melden Sie sich also gleich für alle 4 Teile an.

**Nr:** 24L0520009-03

**von:** 19.03.2025 | 16:30:00 Uhr

**bis:** 19.03.2025 | 18:00:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 01.08.2024

**Kapazität:** 18

**Einordnung:** Gesundheitsmanagement – Lehrkräftegesundheit

**Veranstaltungsleiter:** Radins, Solveig

**Zielgruppe:** Lehrkräfte

**Veranstaltungsort:**

**Dozenten:** Radins, Solveig, Knackert, Antonia

**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-isa.de/index.php?KAT\\_ID=16355&fortbildung\\_id=66142#f66142](http://www.bildung-isa.de/index.php?KAT_ID=16355&fortbildung_id=66142#f66142)

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

