

SchiLf: Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag

Stress- und Burnout-Prophylaxe (Stress-Management)

Stress im (Schul-)Alltag ist ein akutes und brisantes Thema, gelten doch gerade Lehrkörper als Burn-out gefährdete Berufsgruppe.

Steigende Anforderungen durch die SchülerInnen, die Ansprüche der Eltern, vielfältige zusätzliche administrative und organisatorische Aufgaben sind Stressoren, die nicht nur belastend, sondern gar gesundheitsgefährdend sein können.



In unserem Seminar „Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag“ lernen und erfahren Sie,

- was/ wer Ihre persönlichen „Stressoren“ sind,
- wie sie bisher mit Stress umgehen,
- wie Sie sich bei Stress verhalten,
- welche alternativen, reaktiven Techniken Sie in Stresssituationen anwenden können,
- wie Sie Stress präventiv begegnen können,
- wie Sie Stress als Motivator benutzen können.

In unserem Seminar können Sie Ihre bisher ungenutzten Kraftressourcen entdecken und diese mithilfe vorgestellter Methoden in Ihren Alltag implementieren.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ Ursachen und Wirkung von Stress erkennen
- ✓ Stressoren aktiv begegnen und als Motivatoren nutzen
- ✓ Individuelle Energiesäulen aktivieren
- ✓ Selbstbehauptung und -abgrenzung stärken
- ✓ Stressfrei kommunizieren

Sprechen Sie uns an. Gerne informieren wir Sie zum Seminarablauf und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

- LehrerInnen aller Schulformen
- Referendare/innen aller Schulformen
- Sozialpädagogen/ innen

Referent/ in
Simone Hobbold
oder Ingo Piszczala

Zielgruppe

- SozialarbeiterInnen
- ErzieherInnen
- Pädagogen/innen

Ort
in Ihrer Schule
oder outdoor

Preis / Termin
auf Anfrage
(zeit- und TN-Anzahl-abhängig)