Umgang mit Stress im Schulalltag – Resilienz stärken

FORTBILDUNG FÜR LEHRKRÄFTE



Belastungen gehören zum Schulalltag – und nicht alles lässt sich individuell verändern. Beeinflussbar ist jedoch der eigene Umgang mit Stress.

Die Fortbildung leistet einen Beitrag zur Förderung der Lehrergesundheit. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, um eigene Stressmuster zu erkennen, persönliche Ressourcen gezielt zu nutzen und Möglichkeiten der Selbstregulation im Schulalltag bewusster einzusetzen.

Ressourcenorientiert, fundiert und praxisnah.

Schwerpunkte

Stress verstehen
- Stressreaktionen & eigene Muster
- Innere Antreiber & Stressverstärker

Selbstregulation
- Umgang mit Stress & Ärger
- Körper- und Atemübungen

Ressourcen & Regeneration
- Eigene Ressourcen & Stärken
- Erholung & Resilienz

Formate

- **Mehrteilige Fortbildungsreihe**
- **Halbtages- oder Tagesfortbildung**
- **Impulsvortrag**
- **Durchführung: vor Ort oder online**
- **Inhalte: individuell abgestimmt**
- **Fachimpulse, Reflexion u. Übungen vermitteln Möglichkeiten für den bewussten Umgang mit Stress**

Christine Cornelius
Perspektive in Bewegung®
Resilienz-Trainerin (IHK)
Gesundheits- und Präventionsberaterin

mail@perspektive-in-bewegung.de
www.perspektive-in-bewegung.de
/schulfortbildungen
0176 23 92 55 52