

Veranstaltungsnummer: 15L421703
Datum: 22.02.2016
Ort: LISUM Ludwigsfelde-Struveshof
Zeit: 09:00-17:00 Uhr

Eigenkompetenz und Achtsamkeit stärken: Einführung in die Alexandertechnik

Dieses Seminar eignet sich als Achtsamkeits-, Präventions- und Mentaltraining, sowie als Burn-out-Prophylaxe, Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung und körperorientiertes Stress- und Selbstmanagement.

In diesem Angebot für schulische Führungskräfte entwickeln Sie hilfreiche Schlüsselkompetenzen für Ihre berufliche Herausforderung. Die Inhalte basieren auf der Alexander Technik. Diese pädagogische Methode beschäftigt sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten.

Im Fokus stehen Eigenkompetenz und das Thema Resilienz sowie das eigene Auftreten im Unterricht. Alle Anweisungen und Übungen sind konkret am Alltag orientiert und körperbezogen. Zentraler Punkt des Seminars ist die Stärkung Ihres gesundheitsförderlichen Potentials. In einem Wort: Besser führen und lehren und dabei gesund zu bleiben!

und / oder

Zusammengefasst besteht der konkrete Nutzen in einer verbesserten Präsenz und der Fähigkeit leichter „bei sich“ bleiben zu können. Der Umgang mit den Schülern und Kollegen wird müheloser und am Ende des Tages bleiben mehr „Reserven“ für sich selbst.

©Steven Töteberg