

ThiLLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 05.11.2025
---	------------------------------	--------------------------

Titel

Thema:	Mit Achtsamkeit Stress reduzieren- wie geht das?
Veranstaltungsnummer:	40S560502

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Wir alle kennen aus unserem Alltag stressige Situationen. Durch Achtsamkeit können wir lernen, diese Situationen bewusster wahrzunehmen, gelassener zu bleiben und konstruktiver zu agieren. In dieser Veranstaltung wird der Schwerpunkt auf der eigenen Erfahrung liegen. Es wird einen Austausch zu den Themen "Stress" und "Achtsamkeit" geben und verschiedene, auch alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen werden angeboten und ausprobiert. Eine oft genannte Begleiterscheinung bei diesen Übungen ist Entspannung.
Schwerpunkte/Rubrik:	Pädagogengesundheit

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- fächerübergreifend
Zielgruppen:	- Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Leitung:	Christin Hennig, Staatliches Schulamt Südthüringen
Dozenten:	Dr. Sabine Trott, Technische Universität Ilmenau

Anbieter

Anbietername:	Staatliches Schulamt Südthüringen
Anbieteranschrift:	Hölderlinstraße 1, 98527 Suhl
E-Mail-Adresse:	poststelle.suedthueringen@schulamt.thueringen.de
Telefon:	03681/734100

Termin

Termin:	10.12.2022 10:00 bis 16:00 Uhr
Dauer:	8 Zeitstunden

Veranstaltungsort

ThiLLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 05.11.2025
---	------------------------------	--------------------------

Veranstaltungsort: Schülerfreizeitzentrum Ilmenau gGmbH , Am großen Teich 2, 98693 Ilmenau