

## Titel

Thema:	Burnout Prophylaxe im Berufseinstieg
Veranstungsnummer:	247700829

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Die oben benannte Veranstaltung ist ein zentrales Angebot im Rahmen der Berufseingangsphase zur Thematik "Lehrergesundheit". Bitte lesen Sie unbedingt die Hinweise zur Veranstaltung (unter Zusatzinformationen).
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingangsphase

## Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Förderschule, Grundschule, Gymnasium, Integrierte Gesamtschule, Kooperative Gesamtschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Regelschule
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	landesweit
Leitung:	Anja Göbel, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien
Dozenten:	Anja Bettenhäuser, Weimar

## Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<b>Inhalt:</b> Das Thema Burnout ist in aller Munde - was wir darunter verstehen können, wie man Symptome erkennt und wie man sich davor schützt, steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Ansätzen der Burnout-Prävention und lernen deren 5 Säulen kennen: Achtsamkeit, Glaubenssatsarbeit, Ressourcenaktivierung, positive Kommunikation und Wertschätzung. Wir setzen uns mit unserer inneren Antreibern und Glaubenssätzen auseinander. Darüber hinaus wird es praktische Übungen des Stressmanagements geben.
----------------------	---

## Anbieter

Anbietername:	Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM)
Anbieteranschrift:	Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka
E-Mail-Adresse:	info@thillm.de

Telefon: 036458/560

#### Termin

Termin: 25.02.2023 09:00 bis 16:00 Uhr

Dauer: 8 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: ThiLLM, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka