

## Titel

Thema:	Zeit für mich - Stressbewältigung im Schulalltag
Veranstaltungsnummer:	38N280102

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Es passiert schnell, dass im Trubel des Berufsalltags eines immer wieder in Vergessenheit gerät: man selbst. Wiederkehrender Stress kostet nicht nur kurzfristig eine Menge Energie, sondern kann langfristig das Immunsystem schwächen und die Krankheitsanfälligkeit erhöhen. Viel zu selten nimmt man sich bewusst Zeit, den Strapazen des Schulalltags gezielte körperliche und seelische Entspannung entgegenzusetzen, um das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten.</p> <p>In unserem Entspannungskurs werden Sie unter Anwendung verschiedener Methoden der Stressbewältigung und Entspannung angeleitet, gedankliche und körperliche Anspannungen zu lösen. Dabei bedienen wir uns Verfahren wie beispielsweise der Muskelentspannung, des Autogenen Trainings oder gezielter Atem- und Achtsamkeitstechniken. Der Kurs findet monatlich für eine Stunde im Humboldtgynasium in Nordhausen statt.</p> <p>Wir treffen uns in sprichwörtlich entspannter Runde: Keine Gespräche, kein Druck und keine Kosten, sondern lediglich eine Stunde voller Momente der Ruhe und Entspannung, in der Sie die Gelegenheit bekommen, abzuschalten und durchzuatmen. Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich Ihre persönliche ICH-Zeit - Sie sind herzlich willkommen!</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Pädagogengesundheit

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- fächerübergreifend
Zielgruppen:	- Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte
Schularten:	- Förderschule - Grundschule - Gymnasium - Regelschule - Thüringer Gemeinschaftsschule
Veranstaltungsart:	Kurs
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Leitung:	Lydia Walther, Staatliches Schulamt Nordthüringen
Dozenten:	Lydia Walther, Staatliches Schulamt Nordthüringen

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	<p>Bitte bringen Sie eine Yoga-/Turn-/Isomatte sowie eine leichte Decke zum Zudecken mit.</p> <p>Bei Fragen oder Wünschen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Dipl.-Psych. Lydia Walther (lydia.walther@schulamt.thueringen.de oder 036074-37576).</p>
-------------------------------	--

Es fallen keine Kosten für Sie an.  
Die Veranstaltung findet im gesamten Schuljahr immer am ersten (Schul-)Dienstag des Monats im Dachgeschoss des Humboldtgyrnasiums, Probebühne statt.

#### Anbieter

Anbietername:	Staatliches Schulamt Nordthüringen
Anbieteranschrift:	Franz-Weinrich-Straße 24, 37339 Leinefelde-Worbis
E-Mail-Adresse:	poststelle.nordthueringen@schulamt.thuringen.de
Telefon:	036074/37500

#### Termin

Termin:	04.02.2020 09:45 bis 10:45 Uhr
Dauer:	1,33 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	27.01.2020

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Staatliches Gymnasium "Wilhelm von Humboldt" Nordhausen, Domstraße 15, 99734 Nordhausen
--------------------	---