

Titel

Thema:	Schule aus. Kopf aus. Zeit für mich.
Veranstaltungsnummer:	38N560501

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Im Trubel des Berufsalltags passiert es schnell, dass 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.</p> <p>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 dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie durch Ausprobieren verschiedene Methoden der Stressbewältigung und Entspannung kennen.</p> <p>Um gedankliche und körperliche Anspannungen zu lösen, stellen wir Ihnen Verfahren wie beispielsweise die Muskelentspannung, das Autogene Training oder gezielte Atem- und Achtsamkeitstechniken vor. Empfohlen wird ein monatlicher Turnus von mindestens vier Terminen. Dieses Paket ist individuell erweiterbar und wird an Ihre Bedarfe angepasst. Mitzubringen sind eine Yoga-/Turnmatte sowie eine leichte Decke zum Zudecken.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Pädagogengesundheit

Allgemeine Informationen

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

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Zielgruppe: Personal an Schulen, Kollegien Ort: vor Ort an Ihrer Schule Termine: nach Vereinbarung, wahlweise am Vormittag (insb. geeignet für Erzieher) oder Nachmittag Zeitaufwand: 45 Minuten pro Termin Teilnehmerzahl: min. 2
-------------------------------	--

Anforderung an: Lydia Walther
lydia.walther@schulamt.thueringen.de
Tel.: 036074 - 3576

Anbieter

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

Termin

Termin:	auf Abruf 2020
Dauer:	1 Zeitstunden