

➤ Als Lehrkraft gesund sein und bleiben

✓ Die Fortbildung ist anerkannt und wird bescheinigt.

Anmeldung und weitere Informationen:



<https://uni-ko.de/als-lehrkraft-gesund-sein-und-bleiben-wise-24-25>

Die Anmeldung ist ab sofort möglich!

Der Lehrerberuf ist ein anspruchsvoller Beruf. Nicht selten fühlen sich Lehrkräfte bei den vielfältigen Aufgaben und Ansprüchen getrieben und unter Druck. Wenn daraus Dauerstress entsteht, wird es Zeit, für sich zu sorgen und einen Ausgleich zu schaffen. Nur wie gelingt dies bei einem vollgepackten Terminkalender?

In diesem Praxisworkshop geht es darum, die eigene mentale Lehrgesundheit zu stärken. Es werden wertvolle Impulse zum Verständnis von Stress und wirkungsvolle Ansätze zur persönlichen Stressbewältigung erlernt. Die Teilnehmenden bekommen effektive Übungen aus der Achtsamkeits- und Selbstregulationsforschung an die Hand. Diese können sie direkt in ihrem Arbeitsalltag einsetzen, um ihrer anspruchsvollen Berufsrolle auch in schwierigen Situationen gewachsen zu sein.

Diese Veranstaltung richtet sich **vorwiegend an Lehrkräfte weiterführender und berufsbildender Schulen.**

Dennoch können auch **Lehrkräfte an Grundschulen** die Angebote für ihren Unterricht nutzen - Möglichkeiten der altersgerechten Nutzung werden in der Veranstaltung thematisiert.

Das Zentrum für Lehrerbildung bietet im Wintersemester 2024/25 ergänzend zu diesem Angebot auch die Veranstaltung **„Die mentale Gesundheit von SchülerInnen im Unterricht fördern“** an. Schauen Sie doch mal rein!

Diese beiden Veranstaltungen können gerne in Kombination besucht werden, da sich beide Veranstaltungen sinnvoll ergänzen. Ziel beider Veranstaltungen ist, dass der eigene Methodenkoffer zur mentalen Gesundheitsförderung am Ende optimal gefüllt ist. Sollte nur eine der Veranstaltungen besucht werden können, werden die Materialien der anderen Veranstaltung bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Termin:

29.11.2024
14:00 - 18:00



Leitung:

Dipl. Päd. Anika Meurer-Scharfbillig (Lehrerin für berufsbildende Schulen, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Expertin für mentale Gesundheit)



Veranstaltungsort:

Universität Koblenz
E-Gebäude, 3. Stock, E 313

