



Bildungsinitiative Barnim
Fortbildungsakademie

1819FE0500 Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Lehrer

Belastungssituationen gibt es viele: Schüler mit auffälligem Sozialverhalten, häufige Unterbrechungen, Zeitdruck, Machtproben im Unterricht, endlose Diskussionen oder Erwartungen, die von den Eltern, Kollegen, Vorgesetzten und aus der bildungspolitisch interessierten Öffentlichkeit an Lehrer herangetragen werden. Dabei verlieren wir manchmal das Gefühl für uns selbst. Wie es möglich ist, in schwierigen schulischen Situationen mit Stress umzugehen und damit auch achtsam mit sich selbst zu sein ist Thema dieses praxisorientierten Seminars.

- Stress und Achtsamkeit - was ist das eigentlich?
- Erkennen von Stresssituationen und Stressoren
- Methoden und Ansatzpunkte zur Stressbewältigung
- Sicheres und gelassenes Verhalten bei Stress
- Möglichkeiten der Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag

Referentin: Christiane Keller-Zimmermann (Dipl.-Psychologin)

Zielgruppe: Lehrkräfte und Referendare

Zeitlicher Umfang/Termin: 7 Stunden, Mi. 13.03.2019 13.30 bis 17.00 Uhr und Do. 14.03.2019 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Fortbildungsakademie für Pädagogen, Kreisvolkshochschule Barnim, Trainingszentrum, Fritz-Weineck-Str. 36, 16227 Eberswalde, Haus B, Raum 0.17

Max. 15 Teilnehmer*innen

Kosten SchiLF-Veranstaltung: 960,00 €

Kosten/Teilnehmer ScheLF-Veranstaltung: 96,00 €

Hinweis: Diese Fortbildung ist für alle Schulen in Trägerschaft des Landkreises Barnim kostenfrei.

Anmeldung online auf www.fortbildungsakademie.barnim.de oder per Mail fortbildungsakademie@kvhs-barnim.de oder telefonisch unter 03334/3866966