



StressKIT

StressKompetenz Individuell & in Teams

Vorträge
Seminare & Workshops
Individuelles Stressmanagement

Die Bedeutung von Erholung von der Arbeit bei Lehrkräften

– Vortrag (60 min) –

Inhalte

Was bedeutet Erholung?

Hindernisse für Erholung im Lehreralltag

Die Gefahren fehlender Erholung von der Arbeit

Gelegenheiten zur Erholung (nach Feierabend, am Wochenende)

Gedankliches Abschalten von der Arbeit als Schlüssel zur Erholung

Wege zur Erholung trotz Stress und fehlender Grenzen

Freiräume für Erholung schaffen und planen


Ziele

Die Teilnehmenden...

- verstehen Erholung als einen Vorgang des Abbaus körperlicher Aktivierung und Rückkehr des Körpers in einen Ruhezustand
- kennen Hindernisse für Erholung und können darüber reflektieren, wie man sich dennoch Freiräume zur Regeneration schaffen kann
- wissen um die Gefahren mangelnder Erholung für die Gesundheit
- kennen die Bedeutung mentaler Distanzierung von der Arbeit in der Freizeit
- kennen Strategien, um Erholung in den Alltag zu integrieren

 www.stresskit.de

 info@stresskit.de

 01520 - 4250842