

**Beispiel:
Gesundheitstag im Rahmen einer Pädagogischen Konferenz**



Resilienz – mehr Belastbarkeit im Schulalltag	Der Workshop beschäftigt sich mit Stress auslösenden Ereignissen, Verhaltensmustern und Gedanken, die uns täglich sowohl im privaten als auch beruflichen Kontexten belasten. Um negativen Auswirkungen möglichst frühzeitig entgegenzuwirken, müssen wir lernen, unsere ganz individuellen Ressourcen (wieder) zu aktivieren. Der Workshop beleuchtet Möglichkeiten, wie wir durch resiliente Denk- und Verhaltensweisen und mehr Selbstfürsorge negativem Dauerstress die Stirn bieten können. Unterschiedliche Inspirationen und Übungen geben Raum und Zeit zur Selbstreflexion und ermöglichen eine aktuelle Standortbestimmung.
Stressmanagement und Entspannungsverfahren	Im Fokus steht die Frage, wie Lehrerinnen und Lehrer ihre psychische Belastbarkeit im (Schul-)Alltag durch Stressmanagement und Entspannungstechniken stärken können. Neben der Darstellung und Erläuterung, wie Stressoren auf den Körper wirken und welche physiologischen Prozesse in belastenden Situationen im Organismus in Gang gesetzt werden, erhalten die Teilnehmer*innen in einem theoretischen und praktischen Teil Einblicke in die Wirkungsweisen mehrerer Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsmeditation). Alle Entspannungsübungen berücksichtigen das spezielle berufliche Belastungsprofil von Lehrer*innen.
Mit Achtsamkeit leichter durch den Schulalltag	„Techniken für mehr Aufmerksamkeit und Gelassenheit“. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen verschiedene Methoden kennen, wie Achtsamkeit im Unterricht, in der Schule sowie darüber hinaus gelebt werden kann. Es geht um Achtsamkeit in der Sprache, im Umgang mit Menschen, aber vor allem um Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Gelebte Achtsamkeit wirkt sich positiv auf den Unterricht und ihr persönliches Lebensgefühl aus.
Souveränität und Durchsetzungsvermögen steigern	Leichter durch den Alltag mit Klarheit in Auftreten und Ausdruck.
Das 1x1 der Selbstfürsorge	Was Sie im Schulalltag für Körper, Geist und Seele tun können.

