

Ich tue mir gut

Selbstfürsorge im Schulalltag

25.10.23



Fachtag des
Landes-
programms
Bildung und
Gesundheit
NRW



Ich tue mir gut!
Ein Impulsvortrag
von
Anna Lara Paeske

Workshops:

- Selbstfürsorge und Professionalität durch Rollenklarheit sowie gelingende Arbeitsorganisation
- Schlapp und müde im Schulalltag?
- Neurogenes Zittern – eine Ressource für die Entspannung
- Stressmanagement und Emotionsregulation anhand psychischer Grundbedürfnisse
- Wundersamer Schlaf - Der Autopilot übernimmt
- Stimmtraining

25.10.23 von 8.30- 16.30 Uhr
Ort: Freiherr-vom-Stein-Haus,
Bezirksregierung Münster,
Domplatz 1-3, 48143 MS

Anmeldung über die
Homepage
www.BuG-NRW.de

