

„Meine Energietankstelle: Die kleine Pause“

(Bei der Anmeldung bitte MP auswählen!)

Selbstfürsorge im Schulalltag – wie geht das? Wir sind ständig in Interaktion mit anderen, und sogar in den Pausenzeiten gibt es jede Menge zu erledigen. Im normalen Schulbetrieb erscheint es uns oft unmöglich, an unser eigenes Wohlbefinden zu denken. Dabei kann Selbstfürsorge im Schulalltag ganz leicht sein! Regelmäßige kleine Pausen unterstützen uns dabei, gelassen und gesund zu bleiben. Alles, was wir brauchen, ist das richtige Pausen-Knowhow!

In diesem Mini-Workshop lernen Sie einfache und wirksame Strategien kennen, um Stress abzubauen, frische Energie zu tanken und Ihre eigene Stimmung zu regulieren. Außerdem gibt es Tipps, wie Sie diese kleinen Pausen ab morgen in Ihren Schulalltag integrieren können!

Martina Schmidt, seit rund 25 Jahren in verschiedenen Bereichen von Schule tätig: Als Grundschullehrerin und in der Lehrkräfteausbildung und -fortbildung. Freiberuflich tätig als Coach, Angebote von Workshops für Schulen, wöchentliche Impulse zum Thema Lehrergesundheit in ihrem Podcast „die kleine Pause“. Ziel: Lehrpersonen dabei unterstützen, im Schulalltag gelassen, gesund und gut gelaunt zu bleiben – und das ohne großen Zeitaufwand! Genaue Infos gibt's hier: www.diekleinepause.de