

Workshop 1 (Bei der Anmeldung bitte A1 oder B1 auswählen!)

“Stark im Stress”

Laura Jordaán

Inhalt

Stress und negative Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Alltag. Jeder Stress löst eine Anpassungsreaktion des Organismus aus, die den Menschen dazu befähigt, die Anforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens zu meistern. Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch. Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird - Stress und unangenehme Gefühle führen dann häufig zu Überlastungen und Erschöpfung. Es treten Symptome wie Gereiztheit, innere Anspannung, Unruhe, Grübeln, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung, Verlust von Freude und Humor und vieles mehr auf. Sie nehmen uns die Freude am Beruf und beeinträchtigen nicht selten auch das Privatleben. Das Training Stark im Stress (SIS) vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. In diesem Einführungsworkshop erhalten Sie einen Überblick über die Trainingsinhalte und erproben bereits erste Übungen zur Stress- und Emotionsregulation, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können. Dabei betrachten wir ebenfalls welche Auswirkungen das Training im Sinne der gesunden Schule auf das System Klasse und Schule nehmen kann. Um Sie bei der Umsetzung der Inhalte in Ihrem Alltag zu unterstützen, stehen ein weiterführendes Online-Training und Apps zur Transfersicherung für Sie bereit.

Laura Jordaán ist Psychologin und systemischer Coach. Lange Zeit arbeitete sie im Institut Lerngesundheit und führt dort vor allem gesundheitsbezogene Fortbildungen in Schulen durch. Heute arbeitet sie freiberuflich als Referentin für gesundheitsbezogene Fortbildungen und als systemischer Coach.