

Workshop 1

Laura Jordaan,

Psychologin, Institut für Lerngesundheit, Lüneburg

22.09.2022, von 13.00 Uhr-16.30 Uhr (mit Pause).

Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

„Resilienz in herausfordernden Zeiten – für angehende und berufserfahrene Lehrer*innen“

Stress und unangenehme Emotionen gehören zum Leben dazu und sind unvermeidbar. Umso wichtiger ist es, mit ihnen gut und gesund umzugehen. In diesem Workshop schauen wir nach einer Kurzeinführung zum Thema, welche „Feuerlöscher“ über die Stellschrauben Körper, Gedanken und Verhalten uns für stressige Momente zur Verfügung stehen können.