

Workshop 3

Sabine Teuchert, ZfsL Oberhausen

22.09.2022, 15.00-16.30

Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

„I will survive“ - ‚Überlebensstrategien‘ für die ersten Berufsjahre

Das Referendariat ist geschafft! Wird jetzt alles besser?

Oft sind gerade die ersten Berufsjahre sehr herausfordernd. Um in dieser Zeit gesund und fröhlich zu bleiben, können **mentale Strategien** helfen, wie auch das Wissen um **eigene Ressourcen (Kraftquellen)**.

In diesem Workshop werden verschiedene mentale Strategien vorgestellt (z.B. die Gedankenstopp-Technik u.a.). In kooperativen Übungen machen Sie sich Ihre eigenen Ressourcen bewusst und erfahren, wie Sie auch in stressigen Zeiten Zugriff darauf bekommen, damit Sie die ersten Berufsjahre voller Freude und Energie erleben können!

Für den Workshop gibt es keine Voraussetzungen, bringen Sie gerne einen Stift mit.