

Workshop 7

Ulrike Fischer/Claudia Schäfer

Achtsamkeitstrainerinnen/BuG-Koordinatorinnen, Düsseldorf

22.09.2022

15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl: 10 bis maximal 20 Personen

“You can´t stop the waves, but you can learn how to surf!”

Achtsamkeit und Zuversicht im Lehrerberuf

Achtsamkeit und Zuversicht – was ist da wirklich dran?

Kann es mir in meinem Lehreralltag helfen?

Die Bedingungen in unserem Beruf sind nicht rosig und scheinen auch nicht einfacher zu werden. Müde und abgespant zählen wir häufig die Tage bis zu den nächsten Ferien.

Aber es gibt Wege und konkrete Ideen, im herausfordernden Lehrerberuf zuversichtlich zu bleiben und uns auch langfristig kraftvoller und energiegeladener zu fühlen.

Wir möchten Ihnen in dieser Fortbildung neben einem interessanten und kurzweiligen Hintergrund-Input zur Achtsamkeit konkrete, sofort umsetzbare Bewältigungsstrategien vorstellen. Mit ersten kleinen Achtsamkeitsübungen können Sie sich sofort auf den Weg machen und die eigenen Segel für Ihren Schulalltag neu setzen.

Als langjährige Lehrerinnen und Achtsamkeitstrainerinnen sind wir davon überzeugt, dass es zunächst darum gehen muss, Lehrerinnen und Lehrer zu stärken, damit diese dem herausfordernden Schulalltag gewachsen und dabei gesund bleiben.