

Training:

SIS - Stark Im Stress

für Lehrerinnen und Lehrer

Infomaterial



Warum nicht stark im Stress sein,
wenn ich stark im Stress bin?



Stark Im Stress

für Lehrerinnen und Lehrer

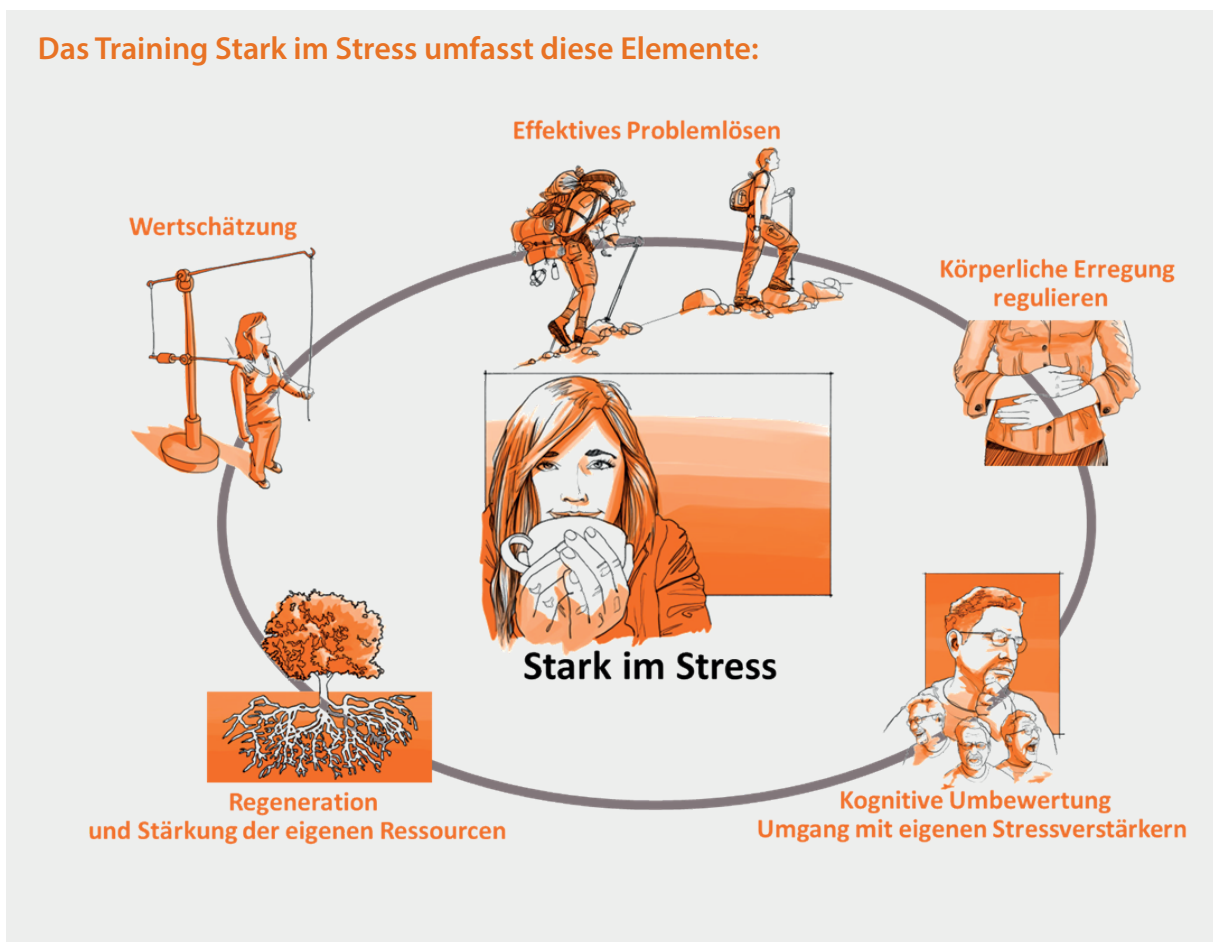
Warum SIS - Stark im Stress?

Stress und negative Emotionen gehören - genau wie angenehme Gefühle auch - zum Schulalltag. Ohne sie ist Schule nicht denkbar. Leider führen Stress und unangenehme Gefühle häufig zu Überlastungen und Erschöpfung. Sie nehmen uns die Freude am Beruf und beeinträchtigen nicht selten auch das Privatleben.

Das Training Stark im Stress (SIS) für Lehrerinnen und Lehrer vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. Die Grundidee dieses Trainings besteht darin, dass Stress und unangenehme Emotionen in der richtigen Dosis für viele Situationen nicht nur sehr hilfreich sind - vielmehr machen sie auch die Würze des Lebens aus.

Sie erlernen in diesem Training einen guten und gesunden Umgang mit Stress.

Das Training Stark im Stress umfasst diese Elemente:





Stark Im Stress für Lehrerinnen und Lehrer

Wie läuft das Training konkret ab?

Das Training ist als blended-learning-Training und als reines Online-Training durchführbar.

In der **blended-learning-Version** starten Sie mit einer ersten dreistündigen Präsenzveranstaltung an Ihrer Schule. Dort erlernen Sie auf unterhaltsame Weise wesentliche (neuro-)psychologische des Stressgeschehens, so dass Sie mögliche „Stellschrauben“ erkennen. Sie erproben Übungen und Strategien zur Regulieren stressbedingter körperlicher Erregung und zur Achtsamkeit.

Nach dieser ersten Präsenzveranstaltung haben Sie die Möglichkeit, über einen eigenen Trainingsaccount online weiterzutrainieren. Sie bekommen (auf Wunsch) täglich zwei bis drei Miniübungen (Dauer: ca. 10 Sekunden) per SMS, damit Sie Gelerntes in Ihrem Alltag verankern können.

Nach ungefähr drei Wochen findet an Ihrer Schule die zweite dreistündige Präsenzveranstaltung statt. Dort setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Stressverstärkern auseinander und lernen, diese zu würdigen und sinnvoll zu ergänzen.

Workshop 1 (3 Std.)	Online-Training (3 Wochen; tägli. ca. 15 Min)	Workshop 2 (3 Std.)
------------------------	--	------------------------

SMS-Begleitung
(zwei bis drei Miniübungen pro Tag per SMS)

Preis: 99,- Euro pro Teilnehmer

Ideale Gruppengröße: 15 Teiln.

Wahlweise können Sie eine Version des blended-learning-Trainings mit nur einer dreistündigen Präsenzveranstaltung buchen.

Workshop 1 (3 Std.)	Online-Training (3 Wochen; tägli. ca. 15 Min)
------------------------	--



SMS-Begleitung
(zwei bis drei Miniübungen pro Tag per SMS)

Online-Training (3 Wochen; tägli. ca. 15 Min)	Workshop 2 (3 Std.)
--	------------------------



SMS-Begleitung
(zwei bis drei Miniübungen pro Tag per SMS)

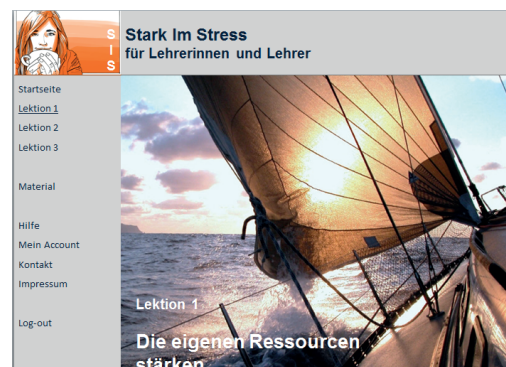
Preis jeweils: 59,- Euro pro Teilnehmer

Reines Online-Training

Das reine Online-Training mit SMS-Begleitung (ohne Präsenzveranstaltungen) kostet 25,- Euro pro Teilnehmer.

Kontakt:

Marcus Eckert
Leuphana Universität Lüneburg
Tel.: 0176 - 41054587
E-Mail: info@lehrergesundheit-leuphana.de
www.lehrergesundheit-leuphana.de



Screenshot des Online-Trainings