

Das Training kommt zu Ihnen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an dem Training **Stark im Stress** teilzunehmen:



✓ Als Blended-Training (Standard-Version)

Wir kommen **an Ihre Schule** oder Ihre pädagogische Einrichtung und führen mit Ihnen **zwei Präsenzveranstaltungen** durch: Die erste zu Beginn des Trainings, danach trainieren Sie online weiter. Nach ca. drei Wochen vertiefen Sie die Trainingsinhalte in einer zweiten Präsenzveranstaltung.

Auf Wunsch bekommen Sie während der Trainingszeit täglich zwei bis drei Miniübungen per SMS. Dadurch verankern Sie das Gelernte besser in Ihrem Alltag.

Gruppengröße: 10 bis 20 TeilnehmerInnen

✓ Als Blended-Training (Präsenz-Version)

Wir kommen **an Ihre Schule** oder Ihre pädagogische Einrichtung und führen mit Ihnen **drei Präsenzveranstaltungen** durch. D.h., Sie bekommen die Inhalte und Übungen jeder Lektion **direkt vom Trainer** vermittelt. Zusätzlich bekommen Sie einen Zugang zum Online-Training. Dort finden Sie alle Materialien und Übungen (als Videos, Audios und PDFs).

Auf Wunsch bekommen Sie während der Trainingszeit täglich zwei bis drei Miniübungen per SMS. Dadurch verankern Sie das Gelernte besser in Ihrem Alltag.

Gruppengröße: 10 bis 20 TeilnehmerInnen

Anmeldung und/oder weitere Infos

www.sis-lehrer.de

oder:

✉ info@lehrergesundheit.eu

☎ 0176 - 41054587



Kontakt:

Institut LernGesundheit

Magdeburger Straße 40

21339 Lüneburg

www.lehrergesundheit.eu

✉ info@lehrergesundheit.eu

☎ 0176 - 41054587

SIS - Stark im Stress



Training
zum guten und gesunden Umgang
mit Stress

www.sis-lehrer.de

Sie fühlen sich ...

... ausgelaugt, belastet, gestresst? Sie merken, dass Sie Probleme mit ins Bett nehmen? Und Sie wollen aktiv Ihre Stressbewältigungskompetenz verbessern? Sie wollen Grübeln abschalten und sich trotz hoher Anforderungen fit und erholt fühlen?

Das Training **Stark im Stress...**

.... ist ein bewährtes Trainingsprogramm zum guten und gesunden Umgang mit Stress. In wissenschaftlichen Studien zeigte das Training eine sehr gute Wirksamkeit.



Stimmen unserer TeilnehmerInnen

Gute Seminarstruktur, tolles Konzept mit nachhaltiger Wirkung

Ingrid Meyer zu Hörste (Personalrätin) über die Auftaktveranstaltung (Standard-Version).

Das Training ist sehr hilfreich und lässt sich sehr leicht durchführen. Nach der Arbeit gönne ich mir gerne die 20 min. Ich finde auch die Lektionen sehr gut und einleuchtend.

Teilnehmerin (48, anonym) über das Online-Training.

Sehr bestärkend in vielen Dingen, die ich so im Alltag einzubauen versuche + gute Ideen und Impulse zum Durchhalten und Praktizieren.

Teilnehmerin (anonym) über die Auftaktveranstaltung (Standard-Version).

Sehr kurzweilig! Viele gute Impulse, die Lust auf die Umsetzung machen. Alles sehr anschaulich.

Teilnehmerin (anonym) über das Blended-Training (Präsenz-Version).

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

Die Lektionen

Lektion 1



Inhalte:

- ✓ Neuropsychologische Hintergründe von Stress und Emotionen
- ✓ Imaginationstechniken
- ✓ Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren



Lektion 2



Inhalte:

- ✓ Hintergründe zur Resilienzforschung
- ✓ Annehmen (nicht hinnehmen), was man nicht ändern kann
- ✓ Stärkung der eigenen Belastbarkeit
- ✓ Förderung (Selbst-)Wertschätzung



Lektion 3



Inhalte:

- ✓ Stressauslösende Gedankenmuster erkennen
- ✓ Techniken zur Veränderung stressauslösender Gedankenmuster
- ✓ Grübeln beenden, kreative und neue Denkansätze zur Stressbewältigung



Was bekommen Sie?

- ✓ Drei Trainingslektionen in drei Wochen
- ✓ Zwei bzw. drei kurzweilige Präsenzveranstaltungen an Ihrer Schule/Einrichtung (Dauer jeweils 3 Std.)
- ✓ Wissenschaftlich fundierte Informationen und Übungen
- ✓ Zwei bis drei Miniübungen pro Tag per SMS (Zeitaufwand pro Übung: ca. 10 Sekunden)
- ✓ Optimaler Trainingsaufwand: vier Tage pro Woche ca. 20 Minuten Zeit für die eigene Gesundheit

