

VeDaB-Flyer

Online, Abrufangebot

KH.AA.234 Fit von Kopf bis Fuß für Lehrkräfte - Stressbalance, Resilienz, Achtsamkeit, Ergonomie

Extra auf die Bedürfnisse von Pädagogen zugeschnitten:
Stressbalance, Resilienz, Achtsamkeit, Ergonomie und Fitness

Resilienz-Training - Innere Stärke erwecken

Manche Menschen lassen sich durch Misserfolge, Krisen, Druck, Stress und "irger leichter aus der Bahn werfen als andere. Es gibt Menschen, die weniger empfindlich auf die Wechselwirkungen des Lebens reagieren und im Allgemeinen widerstandsfähiger wirken. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil bleiben, nennen Psychologen diese Fähigkeit "Resilienz".

Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an und leiden seltener an Burnout. Als Konzept zur Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit hat sich die Resilienzförderung als etabliertes Gesundheitsförderprogramm hervorgetan.

Konkrete Themen, mit denen gearbeitet wird, sind:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Rollenverhalten
- Netzwerkorientierung
- Mentales Training
- Zukunftsorientierung
- Verantwortungsübernahme

Stressbalance

Stress ist ein Thema, welches den Alltag stets begleitet. Viele Menschen können sich nicht entsprechend entspannen, und es fehlt ihnen die Regenerationsmöglichkeit. Das Stresskompetenz-Training gibt den Teilnehmenden eine Möglichkeit, Schritte in die Stressbewältigung zu unternehmen. Wer gelernt hat, was Stress auf physischer Ebene auslöst, kann besser mit den Symptomen umgehen und langfristig die Ursachen ausschalten.

Inhalte:

- Definition von Stress, Stressfaktoren, Entspannung, Entspannungsreaktion
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Zielfindung
- Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional und physiologisch)

- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Zeitmanagement
- Achtsamkeitstechniken und Atemtechniken
- Entspannungstechniken

Fit und Ergonomisch

Eigenverantwortlich den Belastungen ihres Arbeitsalltags entgegenwirken: Inhalte sind Fitness/ Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz (für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit) und Ergonomie. Auch Augenentspannungstechniken werden vermittelt.

Mögliche Themen:

- Kriterien für Ergonomie
- Haltung/ Einstellung physisch und psychisch
- Vom Bewegungsapparat zum Sitzapparat
- Brain Fit Übungen (Life Kinetik)
- Bewegung im Alltag
- Rückengesundheit und Bandscheibenvorfälle
- Entspannt am Arbeitsplatz (praktische Übungen)
- Ergonomisch Sitzen
- Schlafgesundheit
- Fit am Arbeitsplatz
- Administrative Interventionen
- Atme tief durch (Praxis Atemtechniken und Theorie zur Atmung)
- Pausengestaltung
- Tagesrhythmus
- Augenentspannung (Theorie und Praxis)
- Ernährung im Home Office
- Klappt die Umsetzung?
- Welche Hürden gibt es?

Rückenfit/ Pilates

Der Rücken, der Bauch und die Gesäßmuskulatur werden gestärkt durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Die Haltung und das eigene Körpergefühl werden verbessert.

Achtsamkeit

Erfahren Sie warum es so wichtig ist, sich auf Lösungen und nicht auf Probleme zu konzentrieren. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um das Gedankenkarussell für gewisse Momente anzuhalten. Lernen Sie was Achtsamkeit ausmacht und wie Sie in Ihrem Alltag achtsamer werden. Die kleinen Dinge im Leben sind es, die das Leben lebenswert machen und häufig haben wir verlernt sie wahrzunehmen. Nehmen wir uns und unsere Sinne wieder bewusst wahr, können wir auch wieder genießen und die Wunder der Natur entdecken. Die Fähigkeit zu erlangen sich auch im Trubel der

allgemeinen Betriebsamkeit Inseln zu schaffen, die für einen Ausgleich von Anspannung und Entspannung wichtig sind. Als sogenannten Inseln der Ruhe und Energie sind diese für Ihre Regeneration von großer Bedeutung.

Sie interessieren sich für eins dieser Themenfelder?

Dann setzen Sie sich bitte mit Frau Beck, kontakt@mabalance.de in Verbindung, um den Fortbildungsumfang und die Kosten abzusprechen. Weitere Infos finden Sie unter <https://mabalance.de/>

Zielsetzung:

Der Mix verschiedenster ganzheitlicher Gesundheitstechniken macht Sie rundum gesund und leistungsfähiger. Fit von Kopf bis Fuß setzt auf allen Ebenen an.

Adressaten: (max. 25) Pädagoginnen und Pädagogen, alle weiteren Beschäftigten im Bildungsbereich

Tagungsort: , ONLINE-Veranstaltung

Kooperationspartner:

Partner:

Mitveranstalter:

Sponsor:

{IF:[V_ENDE:val]=}Zeitraum: (00:00 Uhr - 00:00

Uhr){/IF:[V_ENDE:val]=}{/IFNOT:[V_ENDE:val]=}Zeitraum: bis (00:00 Uhr - 00:00

Uhr){/IFNOT:[V_ENDE:val]=}

Leitung: Susanne Elsner

Anmeldeschluss:

Bitte melden Sie sich umgehend über die Veranstaltungsdatenbank des NLQ an unter <https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=139737>

