



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Lehrerinnengesundheit - Resilienz stärken - Achtsamkeit und Entspannung
Nr.:	KVEC.21.03.057W
Kontakt:	Gisela Spille E-Mail: komzen@uni-vechta.de
Dauer:	Halbtagsveranstaltung
Anfang:	20.01.2021 , 15:00 Uhr
Ende:	20.01.2021 , 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	13.01.2021
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Das Angebot richtet sich an das gesamte pädagogische Personal aller Schulformen.
Beschreibung	Diese Veranstaltung bezieht sich auf das niedersächsische Curriculum zur Fortbildung der Lehrkräfte zur inklusiven Schule und wird aktuell vom Niedersächsischem Kultusministerium finanziell gefördert.

Im ersten Teil dieser Veranstaltungsreihe beginnen wir mit einem unterhaltsamen Einblick ins Thema Stress. Anschließend beginnen wir direkt mit Übungen zu zwei sehr gut untersuchten und wirksamen Methoden Stress und negativen Gedankenspiralen zu begegnen: Achtsamkeit und Progressive Muskelentspannung (PME). Um die

Übungen leicht in Ihren Alltag zu integrieren, lernen Sie eine Übung zur Motivationsaktivierung kennen und bekommen im Anschluss eine Audio-Datei zur PME.

Weitere Kurse zum Thema "Lehrer*innengesundheit" von Frau Jordaan finden Sie unter den folgenden Kursnummern:

KVEC.21.07.058RW

KVEC.21.12.059RW

KVEC.21.18.060RW

Ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie von uns über die von Ihnen in der VeDaB hinterlegte E- Mail-Adresse eine schriftliche Einladung mit dem Link sowie die Zugangsdaten zu der Online-Fortbildung.

Bitte kontrollieren Sie ggf. Ihren Spamordner.

Ebenso informieren wir Sie über diese E-Mail-Adresse falls diese Fortbildung nicht stattfinden sollte.

Ort [Internet](#),

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Vechta

verantwortlich Dr. Niels Logemann E-Mail: niels.logemann@uni-vechta.de

Veranstaltungsteam Laura Jordaan (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____