

Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Stress: Master-Trainer*in für Stressreduzierung und Stressmanagement Folgeveranstaltung in Hildesheim
Nr.:	RU05.02.24
Kontakt:	Adelheid Ruppelt E-Mail: institut@coaching-transfer.com
Dauer:	mehrtägige Veranstaltung
Anfang:	05.02.2024 , 09:30 Uhr
Ende:	06.02.2024 , 16:30 Uhr
Anmeldeschluss:	09.01.2024
max. Teiln.:	10
min. Teiln.:	4
Kosten für die Teilnahme ohne Übernachtung:	355,00 €
Übernachtung	Eine Übernachtung wird nicht angeboten
Adressaten	Trainer*innen für Stressreduzierung und Stressmanagement für Lehrer/innen
Beschreibung	Inhalte:

Instrumentelle Coping-Strategien zur Stressreduzierung. Optimierung von Lebensqualität und Wiedergewinnung der Freude im Schul- und Berufsalltag.

Sie ergänzen Ihre bereits erworbenen Kenntnisse durch weitere stressreduzierende Methoden und Maßnahmen. Vermittelt werden instrumentelle Coping-Strategien.

Als Multiplikator*in lernen Sie somit weitere stressreduzierenden Methoden kennen, die Depressionen und ngsten vorbeugen können.

Als Multiplikator*in können Sie die erworbenen Coping-Strategien weitergeben.

Sie erwerben u.a. die Fähigkeit, individuelle Stressverstärker schneller zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um in der Digitalisierung gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Termine: Mo.-Di., 05.-06.02.24
jeweils von 9.30 - 16.30 Uhr

Sollte coronabedingt die Veranstaltung nicht in präsenz stattfinden können, wird die Veranstaltung online über ZOOM durchgeführt. Mit Ihrer Anmeldung



erklären Sie sich damit
einverstanden, online dabei zu sein.

www.coaching-transfer.com

institut@coaching-transfer.com

Zielsetzung Nachhaltigkeit fördern und weitere Strategien und Methoden kennen lernen
und trainieren

Ort [Institut für Coaching, Hildesheim \(Treffpunkt\)](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Institut fuer Coaching

verantwortlich Adelheid Ruppelt E-Mail: institut@coaching-transfer.com

Veranstaltungsteam Adelheid Ruppelt (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____