

## Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

<b>Titel:</b>	Abrufangebot: Gesunder Umgang mit Stress und negativen Emotionen im Schulalltag
<b>Nr.:</b>	KBS.AA.057
<b>Kontakt:</b>	Dr. Torsten Tarnowski E-Mail: <a href="mailto:tarnowski@lg-institut.de">tarnowski@lg-institut.de</a>
<b>Dauer:</b>	k.A.
<b>Anfang:</b>	nach Absprache
<b>Ende:</b>	nach Absprache
<b>Anmeldeschluss:</b>	Keine Angabe
<b>Kosten:</b>	0,00€
<b>Adressaten</b>	Kollegien aller Schulformen
<b>Beschreibung</b>	<p>Stress und negative Emotionen gehören - genau wie angenehme Gefühle auch zum Schulalltag. Ohne sie ist Schule nicht denkbar. Die Grundidee dieses Workshops 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. In diesem Workshop lernen Sie, Stress und negative Emotionen (1) zu regulieren (die richtige Dosis zu finden) und (2) ihn für problematische Situationen zu nutzen.</p> <p>Aber kann das auch funktionieren? Wissenschaftliche Studien zeigen und die Praxis belegt: Es kann funktionieren. Erproben Sie es selbst! Allerdings ist eine ‚Nebenwirkung‘ Persönlichkeitswachstum</p> <p>Referentinnen und Referenten: Team Institut LernGesundheit GbR, Lüneburg: Dr. Torsten Tarnowski und Dr. Marcus Eckert, u.a. Weitere Informationen: <a href="http://www.lehrergesundheit.eu">http://www.lehrergesundheit.eu</a></p>
<b>Ort</b>	Hinweis: Bei Abrufangeboten treffen die interessierten Schulen Vereinbarungen mit dem Referenten bzw. der Referentin. Im Abrufangebot ist oben unter »Kontakt« hinter dem Namen des Referenten bzw. der Referentin die E-Mail-Funktion hinterlegt zur Kontaktaufnahme. nach Vereinbarung (auch in Ihrer Schule)
<b>Schulform</b>	keine Angabe
<b>Veranstalter</b>	Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung der Technischen Universität Carolo-Wilhemina Braunschweig

Antrag gestellt von:

\_\_\_\_\_

Genehmigung erteilt: \_\_\_\_\_