



## Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

**Titel:** Abrufangebot: Gut sein, wenn"s drauf ankommt - mit Mentaltraining zum Erfolg

**Nr.:** KBS.AA.066

**Kontakt:** Dr. Torsten Tarnowski E-Mail: [tarnowski@lg-institut.de](mailto:tarnowski@lg-institut.de)

**Dauer:** k.A.

**Anfang:** nach Absprache

**Ende:** nach Absprache

**Anmeldeschluss:** Keine Angabe

**Kosten:** nach Vereinbarung

**Adressaten** Kollegien aller Schulformen

**Beschreibung** In diesem Workshop erlernen Sie praktische Methoden, die Sie vor, während oder nach einer belastenden/angespannten Situation nutzen können, um die Kontrolle über Ihre Gefühle und Ihr Verhalten (wieder) zu erlangen.

Ziel ist es, dass Sie Herr/Frau Ihres eigenen Wohlbefindens sind und so Ihre Stärken und Fähigkeiten voll ausschöpfen und zum Einsatz bringen können, wenn Sie gefragt sind Punktlandungen sind trainierbar!

Referentinnen und Referenten: Team Institut LernGesundheit GbR,  
Lüneburg: Dr. Torsten Tarnowski und Dr. Marcus Eckert, u.a.

Weitere Informationen: <http://www.lehrergesundheit.eu>

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.

**Ort** nach Vereinbarung (auch in Ihrer Schule)

**Schulform** keine Angabe

**Veranstalter** KLBS

Antrag gestellt von: \_\_\_\_\_

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