

Ziele und Inhalte

Lehrkräfte haben täglich mit einer Vielzahl von Entscheidungen und Konflikten zu tun. Die Emotionsregulation fällt dabei nicht immer leicht und nicht selten kreisen auch nach dem Schultag die Gedanken noch um Erlebtes und hindern sogar vielleicht am Ein- oder Durchschlafen, sorgen für hohen Blutdruck oder einfach nur für ein schlechtes Gefühl. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch einfach zu erlernende Embodimentmethoden wieder rasch zu einem ruhigen Puls gelangen können und die Distanzierung zum Erlebten verlässlich gelingen kann. Sie lernen Zufriedenheit mit dem was sie zu leisten im Stande sind und Gelassenheit im Umgang mit Misserfolgen und Scheitererfahrungen, um langfristig eine hohe Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität zu ermöglichen. Letztendlich erhöhen Sie hierdurch die Unterrichtsqualität.