

Gesundheit als Erfolgsfaktor im Schulalltag



Kay Greiner

Diplom-Kaufmann und Heilpraktiker

- Studium: Arbeits- & Organisationspsychologie
- Coaching-Ausbildung (Universität Augsburg)
- Ehemaliger Jugendoffizier
- Praxisschwerpunkte:
 - Psychosomatik
 - Wirbelsäule
 - Ernährung
 - Immunsystem



Ich war nie der beste Schüler, aber der mit den besten Nerven und später auch der mit den besten Lerntechniken und -tricks!



EntwicklungsGuide
Alte Gasse 14 · 86152 Augsburg

Telefon 08 21/884 65 65
info@entwicklungs-guide.de

Stress-Management für Lehrer



EntwicklungsGuide
Alte Gasse 14 · 86152 Augsburg

Telefon 08 21/884 65 65
info@entwicklungs-guide.de

Nutzen:

- Stress erkennen
- Stressoren definieren
- Klarheit über Körpervorgänge bei Stress
- Stress kann gemeistert oder verbannt werden
- Körper-Techniken zur Stress-Reduktion

Inhalte:

- Stress als Körperfunktion
- Von der Stress- in die Lernzone
- Körperorientierte Übungen zur Stressreduktion
- Mental-Training



Organisatorisches:

- Zeitbedarf: min. 1 Tag
- Ort: Bei Ihnen vor Ort oder bis Gruppen von 10 Personen in meiner Praxis möglich
- Kosten: Ab 400,- € zzgl. MwSt. zzgl. Anfahrt



Gesundheit als Erfolgsfaktor „Grundlagen“



EntwicklungsGuide
Alte Gasse 14 · 86152 Augsburg

Telefon 08 21/884 65 65
info@entwicklungs-guide.de

Nutzen:

- Prävention
- Entspannung
- Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen zur Erhaltung der Arbeits- und Leistungsfähigkeit und zur Steigerung des Wohlbefindens

Inhalte:

- Dimensionen von Gesundheit (Körper, Psyche, Soziales, Existentielles)
- Schnelle Entspannung für den Büroalltag
- Bewegungsformen in der Schule und am Arbeitsplatz
- Naturheilkundliche Maßnahmen als Sofortprogramm



Organisatorisches:

- Zeitbedarf: mindestens 4 Stunden
- Ort: Bei Ihnen vor Ort oder bis Gruppen von 10 Personen in meiner Praxis möglich
- Kosten: Ab 250,- € zzgl. MwSt. zzgl. Anfahrt



Konzentration und Lernerfolg



EntwicklungsGuide
Alte Gasse 14 · 86152 Augsburg

Telefon 08 21/884 65 65
info@entwicklungs-guide.de

Nutzen:

- Konzentriertes Arbeiten
- Integration der Gehirn-Areale
- Wissen abrufbar machen
- Souveränität in Prüfungssituationen

Inhalte:

- Zentrierungs- und Konzentrationsübungen
- Neuronale Gymnastik
- Übungen zur Stress-Reduktion und Konzentrationssteigerung
- Leistung bringen können, wollen & dürfen



Organisatorisches:

- Zeitbedarf: mindestens 1,5 Std. (für Teile)
- Ort: Bei Ihnen vor Ort oder bis Gruppen von 10 Personen in meiner Praxis möglich
- Kosten: Ab 150,- € zzgl. MwSt. zzgl. Anfahrt



Netzwerk:



- 6 Profis rund um das Gesundheitsmanagement
- 3 mit Erfahrungen im schulischen Kontext:
 - Sebastian Spörer: Kommunikation/ Jugendoffizier
 - Thomas Wöhl: Mobbing/ Organisationsentwicklung/ Streitschlichter-Supervision
 - Kay Greiner: Gesundheit/ Stress/ Bewerbung
- Analyse, Beratung, Umsetzung zu den Themen:
 - Individuelle Gesundheit
 - Personalentwicklung
 - Organisationsentwicklung

Gesunder Erfolg

Kay Greiner

Diplom-Kaufmann und Heilpraktiker

Alte Gasse 14

86152 Augsburg

0821-8846565

www.entwicklungs-guide.de

www.HeilpraktikerAugsburg.de



EntwicklungsGuide
Alte Gasse 14 · 86152 Augsburg

Telefon 08 21/884 65 65
info@entwicklungs-guide.de