

Anti-Stress-Programm für Lehrer

- - Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen und Anforderungen des Schulalltages -

Viele Lehr- und Führungskräfte klagen in ihrem Schulalltag über Stressoren im Leistungs- und Beziehungsbereich, verschiedenartigen Anforderungen und sind besonders auf der Beziehungsebene herausgefordert, ja oft überfordert. Dieses Defizit trägt u. a. entscheidend zur Entstehung von Stress und Burnout bei.

Unser Anti-Stress-Programm bezieht sich auf ein ganzheitliches Gesundheitsförderungsprogramm. Die vielfältigen und leicht erlernbaren Übungen für zwischendurch ermöglichen Ihnen im Schulalltag wieder Erholung, Gelassenheit und Wohlbefinden zu erleben. Einzelne Übungen können auch sehr gut für Schüler- und Elterngruppen eingesetzt werden.

Übungen und Methoden aus den Bereichen:

- Stresserzeugende Denk- und Gefühlsmuster verändern
- Stressbelastungen im schulischen Alltag mit kurz- und langfristig wirksame Strategien begegnen
- Massage- und Wahrnehmungsübungen
- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- „Innere“ und äußere Raumgestaltung für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Entspannungsübungen und Strategien zur Problemanalyse u. a auch für Schüler und Elterngruppen
- Die wichtigsten Anti-Stress-Tipps für den Schulalltag kurz und bündig

Dauer von: 15.03.2007, 09:30 Uhr
bis: 15.03.2007, 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.02.2007

Teilnehmerzahl: Bis 14 TN

Stichworte: Antistress, Stressabbau, Stress- und Burnoutprävention, Stressbewältigung, positive Lebensführung, Burnout, Supervision, Kommunikation, Zeitmanagement, Training, Beratung, Coaching, Krankheitsbewältigung,

**Anmeldung direkt
über INNKOMM!
Veranstalter:**

**Innkomm
Institut für innovative Kommunikation**

Leitung: Larissa I. Oschmann ,Entspannungs- und Kommunikationstrainerin,
Systemtherapeutin(DGSF), Supervisorin (DGSF)
Ansprechpartner: Oschmann Larissa
Tel: 0931/8049100
Fax: 0931/7849100
E-Mail: info@innkomm.de
Homepage: **www.innkomm.de**

Veranstaltungsort:

Das Haus für Soziale Bildung
Benediktushöhe
97225 Zellingen-Retzbach
Tel: 09364 8098

Bemerkung:

Bitte mitbringen:
Kl. Kissen, Decke, warme Socken, Schreibmaterial, 3 Lieblingsgegenstände.

Kosten

Seminargeb. und Verpfleg.: € 112,- (€ 96,-Kursgeb.und € 16,- für Skripten,
Mittagessen, Kaffee + Kuchen).

**Bei Förderung (80%) durch Ihre Krankenkasse bleibt Ihnen ein
Eigenanteil von nur € 38,40 incl. Verpflegung.**

Der Entspannungskurs: „Der erfolgreiche Umgang mit den tägl. Belastungen“
wird von den meisten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme
bezuschusst.

Die Kursgebühr wird bis zu 80/90% durch KK. erstattet.

Wir bitten Sie, dies vorab mit Ihrer Krankenkasse. abzuklären!!

Die TN - Gebühr zahlen Sie bitte bis spätestens 28.02.2007.

**ERST MIT DER ÜBERWEISUNG DER KURSgeb. IST IHR KURSPLATZ
RESERVIERT UND DIE ANMELDUNG VERBINDLICH!!
ANMELDUNG MUSS AUSSCHL. ÜBER INNKOMM ERFOLGEN!!!**

Liga Bank, L. I. Oschmann, BLZ:750 90 300 Kto: 103080021.

Das Staatsministerium für Unterricht und Kultus erkennt diese Veranstaltung
als eine die staatl. Lehrerfortbildung ergänzende Maßnahme für Lehrkräfte
aller Schularten an!!

Bei Absage vor Kursbeginn müssen wir – unabhängig vom Grund Ihrer
Absage die Teilnehmergebühr für den Ausfall erheben. Wir bitten um Ihr
Verständnis für diese Regelung, es ist die allgemein übliche Praxis.

**Wenn Sie selbst für eine/n Ersatzteilnehmer sorgen, entstehen Ihnen
keine Kosten.**

Zielgruppe:

Lehrer/in, Schulleiter,
Verwaltungsangestellte, Interessierte und Freunde, Gäste usw.

Zusatzinformationen

[HTTP://WWW.INNKOMM.DE](http://WWW.INNKOMM.DE)