

Kraft ^{Workshop}

tanken im Lehreralltag

Referent: Jimmy Little

(DSB Diplomtrainer, Bildungsreferent im Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln)

Donnerstag 22.08.2019 von 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. Mittagspause)
Goethe-Gymnasium,
Friedrich-Ebert-Anlage 22, 60325 Frankfurt/M.

Die Berufstätigkeit als Lehrer/in ist mit einem hohen Anspannungs- und Energieaufwand verbunden. Aber es ist nicht so sehr der direkte Stress des Unterrichts, der belastet und krank macht, sondern vielmehr die fehlenden oder falsch genutzten Entspannungspausen, in denen man „abschalten“ und sich erholen könnte.

Deshalb werden im ersten Teil des Workshops sofort erlernbare Techniken aus der Berufswelt von Chirurgen, Fluglotsen, Rettungssanitätern, Hochleistungssportlern und Erfahrungen aus der Atemlehre, Chi Gong, Kung-Fu und Yoga demonstriert und passgenau in unterschiedlichen Situationen im Lehrerberuf eingesetzt.

Die Teilnehmer/-innen erfahren am eigenen Körper, wie sie Erholungsphasen einrichten, die teilweise in Sekundenschnelle das Befinden, das Denken und Handeln verbessern. So wird gezielt über den Körper der Gemütszustand beeinflusst und die Stressresistenz im Lehrerberuf optimiert.

Die Bedeutung von Bewegung und einer aktiven Lebensweise bei der Entwicklung und Erhaltung einer robusten Gesundheit bildet den zweiten Teil des Workshops. Hier geht es um die Einrichtung einer „individuellen Bewegungskultur“ als gesunder Lösungsweg zur Bewältigung von Belastungen im pädagogischen Beruf.

Lehrkräfte bewerten diesen Workshop als eine der besten Fortbildungen, an denen sie bislang teilgenommen haben.



Kosten: 20,00 €; Mitglieder des glb, HPhV und VDL sind kostenfrei.
Der Kostenbeitrag wird am Veranstaltungstag vor Ort erhoben.

Im Preis enthalten sind umfangreiche Workshop-Materialien.

Um Anmeldung bis zum 19.08.2019 wird gebeten unter
Deutscher-Lehrerverband-Hessen@gmx.de