



- www.arbeitsschutz-schulen-nds.de - Beratung | Qualifizierung | Prävention -
Präventionsangebote - Schulleiterinnen u. Schulleiter - Gesunde Selbstfürsorge

Gesunde Selbstfürsorge

Psychische Belastungen gerade auch im Bereich der Führung nehmen zu. Gesunde Selbstfürsorge erscheint als die wesentliche Basiskompetenz, um eine turbulente und beschleunigte Arbeits- und Lebenswelt bewältigen zu können. Wie kann das gelingen, psychomentele Belastungen in den Herausforderungen des Alltags zu reduzieren? Im Verlauf dieses Fortbildungstages werden körperliche, emotionale und mentale Kompetenzen aus psychologischer und psychosomatischer Sicht beleuchtet und theoretische Impulse mit praktischen Übungen verbunden. Dabei gewinnt die Entwicklung der Achtsamkeit in Bezug auf die inneren psychischen Belastungen sowie das körperlich-energetische Befinden eine zentrale Bedeutung. Die Umsetzung des Trainingsprogramm wird inhaltlich im Online-Format hinsichtlich der eingesetzten Methoden und Arbeitsblätter angepasst.

Das Ziel dieser Veranstaltung ist es Impulse zur Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der Gesundheit der Schulleiterinnen und Schulleiter und anderer Führungskräfte in Schule zu geben und einen professionellen Umgang mit beruflichen Anforderungen aufzubauen.

- Eigene Stressoren und Stressreaktionen zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien auszuwählen/auszubauen
- Aktives Erholungsverhalten aufzubauen
- Gedankliche Distanzierung fördern
- Persönliche Präventionsmaßnahmen entwickeln
- Eigene Grenzen erkennen und stärken

Die Seminarangebote finden Sie im [Niedersächsischen LernCenter \(NLC\)](#).

Siehe auch

Niedersächsisches LernCenter (NLC)

Artikel-Informationen

26.02.2024

Kurzlink

www.aug-nds.de/?id=390

E-Mail an Redaktion