



- [www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de) - Beratung Fortbildung Prävention - Fortbildung -  
Schulleiterinnen u. Schulleiter - Gesunde Selbstfürsorge

## Gesunde Selbstfürsorge

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.

DIE INHALTLICHEN SCHWERPUNKTE DER FORTBILDUNG SIND:

- 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

### Siehe auch

Weitere Informationen finden Sie unter der VeDab.

### Artikel-Informationen

25.04.2017

### Kurzlink

[www.aug-nds.de/?id=390](http://www.aug-nds.de/?id=390)

E-Mail an Redaktion