



Foto: © contrastwerkstatt - Fotolia.com

## L1: Stresskompetenz für Lehrer & Schüler Stressmanagement zur Gesunderhaltung und Burnout Prävention

Zielgruppe: Lehrer/innen, Pädagogen/Pädagoginnen

**V**orbild sein - Vorbild vorleben  
Gute Schulen brauchen gute LehrerInnen. Gut können LehrerInnen nur sein, wenn sie gesund und motiviert sind. In großen Unternehmen werden große Summen in Arbeits- und Gesundheitsschutz investiert, da die Firmenleitungen wissen, dass nur gesunde MitarbeiterInnen gute Arbeit leisten können.

Studien und Statistiken zeigen, dass nur jeder dritte Lehrer das Pensionsalter erreicht, d.h. nur 26,8 Prozent gehen mit der gesetzlichen Altersgrenze in den Ruhestand. Um den Stress langfristig in Griff zu bekommen, ist es zunächst einmal wichtig sich mit dem eigenen Stress aktiv auseinander zu setzen.

Wer die Ursachen für Stressreaktionen findet, kann sie direkt angehen und dauerhaft mehr Lebensqualität erreichen. Die Überforderung in Beruf und Alltag führt uns ganz intuitiv dazu nach Entspannung und Zerstreuung zu suchen, dies kann ein Spaziergang sein oder ein schöner Abend mit Freunden. Das ist jedoch nur eine kurzfristige Maßnahme.

Beim zweitägigen Stressmanagement Seminar lernen die Teilnehmer wie Stress entsteht und welche Prozesse dabei - in ihrem Körper - in Gang kommen. Sie erfahren wie Sie Belastungen, durch eine Veränderung der stresserzeugenden Denkweise im Vorfeld vermeiden können und erhalten Werkzeuge, um die Fähigkeit zu entwickeln mit Stress gelassener umzugehen.

**Tagesseminar, Lehrer / Lehrerinnen Fortbildung: Stressbewältigung für mehr Gesundheit und Lebensfreude** ist unter der **IQ-Angebots-Nr. 0460960** beim Institut für Qualitätsentwicklung akkreditiert.  
Auf Anfrage an Ihrer Schule.

**Zweitägiges Seminar, Stressmanagement zur Gesunderhaltung & Burnout Prävention** ist unter der **IQ-Angebots-Nr. 0460571** beim Institut für Qualitätsentwicklung akkreditiert.  
Auf Anfrage an Ihrer Schule.

**Mehrstündiges Seminar zur Lehrer(innen) Fortbildung Stress unter der Lupe** ist unter der **IQ-Angebots-Nr. 0460961** beim Institut für Qualitätsentwicklung akkreditiert.  
Auf Anfrage an Ihrer Schule.

*„Mit gutem Beispiel voranzugehen, ist nicht nur der beste Weg, andere zu beeinflussen, es ist der einzige.“*

*Albert Schweitzer*