

Einladung zur Veranstaltung
Achtsamkeit im Berufsleben – Stark im Schulalltag

Das Online-Achtsamkeitstraining wirksam, lebendig und bequem von zu Hause, damit Sie diese turbulenten Zeiten mit innerer Stärke und Gelassenheit erleben können.

Wahrscheinlich kennen Sie das, die Herausforderungen, auf die Sie im Schulalltag treffen, sind sehr hoch. Die Ansprüche und die Erwartungen an Lehrpersonal steigen von Jahr zu Jahr drastisch an. Und wenn wir eine kleine Zukunftsprognose wagen, können wir davon ausgehen, dass diese Herausforderungen in den nächsten Jahren weiter steigen werden.

Sicherlich ist Achtsamkeit keine Wunderpille, doch es liefert moderne, lebendige und wissenschaftlich fundierte Antworten auf diese Herausforderungen. Achtsamkeit unterstützt uns dabei eine geschultere Selbstwahrnehmung zu entwickeln, stärkt unsere Selbstverantwortung und fördert somit unsere Fähigkeit unser (Arbeits-) Leben aktiv zu gestalten.

In dem neuen Online-Achtsamkeitstraining lernen Sie, wie Sie wacher, präsenter und bewusster in den einzelnen Momenten des Tages sein können und so Ihre Lebendigkeit und Selbstgestaltung wiederfinden. Wir begleiten Sie in zwei aufeinander aufbauenden Modulen mit einer Praxis-Phase zwischen den Modulen. In der Praxis-Phase wenden Sie die praktischen Übungen aus dem Training direkt an, um die wissenschaftlich fundierten Wirkungen unseres achtsamkeitsbasierten Ansatzes zu erfahren. Somit stärken Sie Schritt für Schritt Ihre Resilienz und investieren mit Achtsamkeit in Ihre mentale Gesundheit.

Modul 1: **23.02.2024, 15:30 - 18:30 Uhr** (inkl. Handout, Audio-Übungen, vertiefende Angebote)

Modul 2: **08.03.2024, 15:30 - 18:30 Uhr** (inkl. Handout, Audio-Übungen, vertiefende Angebote)

Kursort: **online**

Gebühr: GEW-Mitglieder 100,00 Euro
 Nicht-Mitglieder: 150,00 Euro

Anmeldung unter: oldenburg@aul-nds.de