

# Entspannt durch's Ref' - Dauerbelastung und Stresssituationen meistern

**Workshop für Lehramtsstudierende aller Fächer,  
Universitätsmitarbeiter\*innen, Referendar\*innen und Lehrende**

**Referent: Timo Niessner** (Systemischer Business-Coach, Dipl.-SpOEc., Atemlehrer)

In diesem Workshop wird Ihnen der systemische Business-Coach, Apnoe- und Atemlehrer Timo Niessner Strategien aufzeigen, wie man selbst bei unendlichen Unterrichtsvorbereitungen und drohenden Lehrproben nicht den Kopf verliert. Der Schwerpunkt des Workshops liegt darauf, Sie bei der mentalen Bewältigung der Herausforderung des Referendariats zu unterstützen. Daneben wird es aber auch darum gehen, wie Sie trotz Prüfungsstress Ruhe in Ihre Klasse bringen können. Dafür wird Ihnen Timo Niessner erlern- und trainierbare Atemtechniken näher bringen, die damit zusammenhängende Körperfunktionen, wie z. B. Gehirnleistung oder auch Stimm- benutzung, fördern. Diese können Sie selbst nutzen und im Unterricht in Belastungs- situationen an Ihre Schüler\*innen weitergeben.

**Anmeldung per Mail bis zum 26. November 2021 an [Enrichment.Lehramt@uni-bayreuth.de](mailto:Enrichment.Lehramt@uni-bayreuth.de)**



**Freitag, 3. Dezember 2021, 9-16 Uhr**

*Die Universität Bayreuth wird im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.*