

Stresssituationen meistern – Entspannt durch Studium, Ref' und Schulalltag

Ein Workshop für Lehramtsstudierende sowie Lehrende in Schule und Universität

Referent: Timo Niessner (Dipl.-SpOEc.; Atem- und Apnoelehrer; Syst. Business-Coach)

Studium, Referendariat, Schulalltag: In jeder dieser Phasen sind Lehr(-amtsstudier-)ende im Besonderen Stress ausgesetzt. Umso mehr kommt es darauf an, Acht auf den eigenen Körper zu geben und sinnvoll mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen umzugehen. Ein Schwerpunkt dieses Workshops wird deshalb sein, die Teilnehmenden für mögliche Stressoren und Anzeichen von Stress zu sensibilisieren und ihnen verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung näherzubringen. Dabei wird auch der wohl natürlichste Vorgang des menschlichen Körpers fokussiert, auf dessen reibungsloses Funktionieren wir vor allem in Stresssituationen angewiesen sind: das »richtige« Atmen. Sie werden nicht nur erkennen, dass sich »richtiges« Atmen erlernen und trainieren lässt, sondern auch, dass dieser in stressigen Situationen scheinbar unkontrollierbar abzulaufende Vorgang durchaus reguliert und normalisiert werden kann. Ziel ist es, dass Sie in Prüfungen, Lehrproben und jeglichen Unterrichtsstunden einen klaren Kopf behalten können.

Der Workshop findet online (live) via *Zoom* statt.

Anmeldung bis zum 05.05.2023 über CAMPUSonline/cmlife: LV-Nr. 00281



Fr., 12.05.2023 · 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.