

GEW

Kreisverband Segeberg



Die Vertrauensleute mögen bitte jedem GEW-Mitglied eine Kopie dieser Einladung geben! Danke!

Sabine Duggen, Grimms Weg 7, 24598 Boostedt
Tel.: 04393-97563, Fax: 04393-97565
e-mail: sabineduggen@live.de
16.4.16

Einladung zur GEW-Fortbildung

Mit Achtsamkeit stressfrei durch den Schulalltag/Kita-Alltag

Dienstag, 14.6.16 von 9.00 bis 16.00 Uhr und
im Hotel „Köhlerhof“ in Bad Bramstedt, Am Köhlerhof 4
Referent: Dominik Dallwitz-Wegner
(Mitarbeiter der FirmaThurid Holzrichter)

Stress entsteht in Schule und Kita durch äußere Faktoren wie Lärm, Arbeitsbelastung und Konflikte und auch durch innere Faktoren wie fehlendem Stressmanagement, mangelnder Achtsamkeit ... Die Fortbildung soll einmal eine „Auszeit“ bieten und sich ganz bewusst vor allem dem individuellen Stressmanagement widmen.

Was kann ich tun, damit ich weniger unter den äußeren Faktoren leide und weniger Stress empfinde?

Inhalte:

- Basics zum Thema Stress (die physiologische und die psychologische Stressreaktion)
- Stressabbau durch ausgleichende Bewegungen und Entspannung (auch während der Arbeit)
- Achtsamkeit in Körper und Geist (u.a. Erlernen des Bodyscans)
- Strategien zur Entschleunigung des Alltags

Bei der Veranstaltung ist für Essen und Trinken gesorgt.

Für **Segeberger GEW-Mitglieder** übernimmt die GEW alle Kosten; das gilt auch für KI, PLÖ, NMS, OD. GEW-Mitglieder aus anderen Kreisen mögen bei ihrem Kreisvorstand die Frage der Kostenübernahme klären. Nichtmitglieder zahlen einen Kostenanteil von 150,-€

Das Schulamt ist über diese Fortbildungsveranstaltung informiert.

Bitte meldet euch unbedingt bis zum Dienstag, 17.5.16 per Mail, Fax, Telefon an - danke!

Die Plätze sind begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen,
Sabine (für den Kreisvorstand)

Name: _____ Schule: _____

Tel. priv.: _____ E-mail: _____

Ich nehme am 14.6.16 an der GEW-Fortbildung teil.

Datum: _____ Unterschrift: _____