

## **Workshop: „Neue Gewohnheiten für neue Anforderungen“ – Wie ich gut durch kraftraubende Zeiten komme**

Sowohl im Studium, wie im Referendariat, als auch im Lehrer\*innenberuf, gesteigert durch die veränderten Situationen, die die Pandemie mit sich gebracht hat: Wir sind immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt, die Anpassungen von uns erfordern. Unsere alten Gewohnheiten funktionieren nicht mehr so, wie wir es kennen. Zwei gute Nachrichten: Ihr seid damit nicht allein und ihr könnt etwas tun. Was das sein kann, wollen wir in diesem Workshop reflektieren und ausprobieren.

### **Veranstaltungsinhalte:**

- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Persönliche Kraftquellen finden
- Gewohnheiten etablieren
- Achtsamkeit schulen
- Zeit- und Energiefresser aufspüren (Bsp. Perfektionismus)
- Persönliche Grenzen erkennen und achten lernen
- Entspannungsmethoden ausprobieren
- Austausch mit Kommiliton\*innen

### **Ziel:**

In kraftraubenden Zeiten den Blick für mich selbst behalten und so kraftvoller durch den Alltag kommen.

*Dieser Workshop ist als Baustein „Gesund in den Lehrberuf“ für den Abschluss der PraxisPlus-Schwerpunkte anrechenbar.*

Dozent\_in: Miriam Wadewitz

Termin: 11.11.2022 von 9:30 bis 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.

Maximale TN-Zahl: 25