

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

Ziele:

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

Im Anschluss an die gemeinsame Seminarzeit, wird es in der Woche danach als Hausaufgabe eine Achtsamkeits-Challenge geben (täglich eine neue 10-minütige Aufgabe, frei einteilbar), deren kurze Reflexion mir im Anschluss zugeschickt wird.

Dieser Workshop ist für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrberuf“ anrechenbar.

Dozent_in:	Miriam Wadewitz
Termin:	16.12.2021, 9:30 Uhr bis 13 Uhr, selbst einteilbare Achtsamkeitschallenge in der Woche danach
Veranstaltungsort:	Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.
Maximale TN-Zahl:	25