

Bildung. Weiter denken!

GEW



// GEW-Seminar //



Off! Auftanken in Schule und Alltag

06. Februar 2018 | LPM-Nr.: K4.861-0978

von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

im Bildungszentrum der Arbeitskammer, Kirkel

Referentin: Ingeborg Scheck, Dipl. Psychologin

Aus, fort, einfach weg, frei...- Wo ist der Schalter, den zu drücken alles stoppt, es uns ermöglicht, inne zu halten, uns einfach abtauchen lässt, wenn wir uns erschöpft fühlen, erledigt von zu vielen Terminen, Aufgaben und Anforderungen, die zudem immer mehr zu werden scheinen, wo wir doch ohnehin schon so viel zu erledigen haben?! Welche Wege es im (Schul-)Alltag gibt, um unseren akuten Stresspegel zügig und ohne großen Aufwand zu reduzieren, kurz- wie auch langfristig neue Energie zu tanken und achtsam und entspannt zu bleiben, erfahren Sie in diesem Seminar.

Anmeldung nur online unter www.lpm.uni-sb.de

