

1. Jahrestagung: Schule und Gesundheit in Niedersachsen

Meine Gesundheit – Deine Gesundheit – Unsere Gesundheit

Stark bleiben im Stress – Überlastungsschutz und Stellschrauben für Lehrkräfte

Stress und negative Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Alltag. Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch. Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird.

Das Training Stark im Stress (SIS) vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. Sie erlernen auf unterhaltsame Weise wesentliche (neuro-) psychologische Hintergründe des Stressgeschehens, so dass Sie mögliche „Stellschrauben“ erkennen. Sie erproben Übungen und Strategien zur Regulierung stressbedingter körperlicher Erregung und zur Achtsamkeit. Es werden kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien besprochen und in Bezug zur eigenen Persönlichkeit gesetzt, sodass das Bewältigungsrepertoire erweitert und damit der persönliche Entwicklungs- und Handlungsspielraum ausgebaut werden kann.

Dr. Marcus Eckert, Geschäftsführer des Instituts LernGesundheit GbR, Lüneburg