
Dienststelle Volksschulbildung
Schulunterstützung
Bereich Schulberatung

Gesundbleiben im Schulalltag - die individuelle Widerstandskraft stärken

Laut Studien weist rund ein Drittel aller Lehrpersonen Erschöpfungsanzeichen auf. Nebst institutionellen Belastungen tragen wesentlich auch persönliche Faktoren dazu bei: Selbstwirksamkeitserleben, Einstellungen, Selbstmanagement, Lebensstil und Bewältigungsstrategien. Die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Themen und die Erschliessung neuer Ressourcen führen zur Stärkung der persönlichen Resilienz.

Zielgruppe	Lehrpersonen
Ziele	<ul style="list-style-type: none">- bewusste Auseinandersetzung mit der persönlichen work-life-balance- Methoden der Selbstregulation und des Stressmanagements erleben- den Zugang zu den eigenen Kraftquellen(wieder-)entdecken
Arbeitsweise	<ul style="list-style-type: none">- Input und Coaching durch Leitung- Arbeit an den eigenen Fragestellungen- praktische Übungen
Leitung	Barbara Zumstein, lic. phil., Leiterin Schulberatung
Daten	Samstag, 24. April 2021, Samstag, 8. Mai 2021, jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr Samstag, 12. Juni 2021, Wir sind unter anderem zu Fuss unterwegs in der Natur und verweilen an kraftvollen Plätzen.
Teilnehmerzahl	mindestens sechs, maximal zehn Personen
Kosten	Fr. 420.00
Anmeldung	Helen Schnidrig, Sekretariat Schulberatung 041 228 55 50 oder helen.schnidrig@lu.ch
Anmeldeschluss	31. März 2021