

**INHALT** Stress ist ständiger Begleiter des modernen Lebens. Viele Menschen fühlen sich dauerhaft getrieben und zugleich in ihrem persönlichen Hamsterrad gefangen. Burn Out ist in aller Munde! Nicht von ungefähr stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ein.

Die Sensibilisierung für dieses wichtige Thema bzw. Wege zur gesunden Selbstführung und bessere Selbstwahrnehmung sind die Haupt-Themen in diesem Workshop.

## **BILDUNGSSTUFE / ZIELGRUPPE**

- Lehrkräfte sämtlicher Bildungstufen

## **ZIELE / SCHWERPUNKTE**

- Basiswissen zum Thema Burn Out und Stress
- Vier Säulen der Gesundheit/ Kraftquellen
- Was sichert meine Gesundheit in Zukunft?



## **LEISTUNGEN**

- Mix aus Impulsvortrag und Coaching

## **ZEITRAHMEN & ORT**

- nach Vereinbarung

## **KOSTEN**

im Rahmen der Gesunden Volksschule werden die Workshops gefördert

## **ANMERKUNG**

Die psychischen Anforderungen an Lehrkräfte werden in Zukunft noch mehr steigen: Kinder und Jugendliche brauchen mehr denn je starke und selbstreflektierte LehrerInnen-Persönlichkeiten an ihrer Seite, die bereit sind, sie verantwortungsvoll ein Stück ihres Weges zu begleiten. Eine gesunde Selbstführung, „gut auf sich zu schauen“ ist die wichtigste Grundlage dafür.

## **ANSPRECHPARTNERIN**

Sandra Kaiser, MTD  
SK-Sandra Kaiser Coaching-Training-Supervision  
Waldstraße 13, 5321 Koppl  
Tel. 0664 122 1947  
Mail: [kontakt@sandrakaiser.at](mailto:kontakt@sandrakaiser.at)  
Web: [www.sandrakaiser.at](http://www.sandrakaiser.at)

