

## „Herausfordernde Zeiten gut meistern!“ - Abgrenzung und Entlastung für Lehrkräfte



Kinder und Jugendliche brauchen in unsicheren Zeiten mehr denn je „Schule als geschützten Rahmen“ und Lehrkräfte als Vorbilder, an denen sie sich orientieren können. Mehr denn je braucht Schule jetzt starke Persönlichkeiten, die Halt und Sicherheit geben und sich psychologisch „richtig“ verhalten.

Dafür braucht man viel Kraft und Ruhe, innere Stärke und Stabilität, kurz: man sollte mit sich „im Reinen“ sein.

Woher hole ich mir als Lehrkraft/DirektorIn die Kraft, um mit den Widrigkeiten des Schulalltags gut umzugehen, Kinder und Jugendliche kompetent zu begleiten und dabei auf eigenes Wohlbefinden und Gesundheit zu achten – darum geht es in diesem Workshop.

### Inhalt:

- Selbstregulation: kompetenter Umgang mit Emotionen
- Abgrenzung und Grenzen setzen
- Entlastung durch Kooperation
- Selbstfürsorge und Kraftquellen als Säulen der Gesundheit

### Nutzen:

- Mobilisierung der Eigenkräfte
- Reflexion und Austausch in Kleingruppen
- Teamstärkung
- Professionelle Tipps und Feedback

**Zielgruppe:** alle Lehrkräfte/DirektorInnen der Initiative „Gesunde Volksschule Salzburg“

**Dauer:** 3 Stunden

**Ort:** als Workshop via Zoom oder als Team-Training vor Ort

**Kosten:** Der Workshop wird von der Initiative „Gesunde Volksschule“ gefördert

### Referentin/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)

