

Workshop am Abend „Mentaltraining im Lehrberuf“

Burnoutprävention für Lehrerinnen und Lehrer

Der Workshop eignet sich für Personen im gesamten Lehrerberuf, wie man durch gezieltes mentales Training einerseits die Ruhe und Gelassenheit im Unterrichtsalltag erreicht, andererseits sich selbst vor schwierigen Herausforderungen stärken kann. Ziel ist es zu erkennen, wie man im Schulalltag die Balance hält und das Mentaltraining auch privat gut nutzen kann. Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und somit Festigung der mentalen Stärke.

Ziele Workshop:

- Mentales Training zur Burnoutprävention kennenlernen
- Burnout im Schulalltag – Normalität oder Ausnahme?
- Stärkung des Selbstbewusstseins für anspruchsvolle Situationen
- Kommunikation im Schulalltag optimieren
- Entspannungstechniken kennenlernen
- Selbstständige Anwendung des Mentaltrainings für den Schullalltag

Zeiten: **Workshop von 18.45 Uhr bis 21.15 Uhr**

Seminarleiter: Daniel Krenn, optiMental, dipl. Mentaltrainer ILP und Mentalcoach

Ort / Datum: An den jeweiligen Schulen – Daten nach Absprache

Kosten: Fr. 75.—pro Person (im Kanton Aargau ohne Spesen)
pro Workshop - bei mindestens 8 bis maximal 16 Personen, inkl.
Notizbuch optiMental und Trainings-CD für die Teilnehmenden

Teilnehmer: Lehrerinnen und Lehrer / Schulleitung / Mitglieder der Schulpflege,
allenfalls auch interessierte Eltern und/oder PartnerInnen

Erstkontakt: Erstkontakt vorzugsweise über www.optimental.ch, Rubrik
Mentaltraining im Lehrberuf, Formular online ausfüllen – danach
werde ich Kontakt mit Ihnen aufnehmen; oder via Email/Tel.

optiMental

Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainer ILP und Coach

Spättrain 16, 5037 Muhen, Mobile: +41 79 270 57 48

Email: optimental@bluemail.ch, Internet: www.optimental.ch