Stress lass nach!

Eine Fortbildung zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Lehrkräfte

Unterrichtsvorbereitung, Schulalltag, laute(r) Kinder und Elterngespräche. Dazu immer neue Erlasse und Anforderungen, mit denen Schule und Lehrkräfte konfrontiert werden.
Lehrerinnen und Lehrer sind häufig vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die in der Summe viel Zeit und Kraft in Anspruch nehmen.
Wie kann man bei all dem Stress ausgeglichen und gesund bleiben und den eigenen Energiehaushalt im Blick behalten?

In unserer Fortbildung möchten wir gemeinsam mit Ihnen Wege finden, Stress zu reduzieren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und Kraft zu schöpfen.
Die Fortbildung besteht aus vier Gruppenterminen mit Anregungen zur Selbstreflexion und praktischen Übungen.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Zeit:	dienstags, 14.30 – 17.00 Uhr
Termine:	02.02. / 16.02. / 02.03. / 09.03.2027
Ort:	Essen, Gildehofstr. 1a, Raum 4.08 (4. Etage)
Anmeldung:	Regionale Schulberatungsstelle ∗ Gildehofstr. 1a ∗ 45127 Essen Tel.: 0201 88 40131 ∗ schulberatung@schulen.essen.de

Fortbildungsleitung:

Melanie Orwat (M.Sc. Klinische Psychologie) 0201-8840139
Lisa Riemer (M.Sc. Klinische Psychologie) 0201-8840144

Bei Fragen stehen wir auch gerne telefonisch zur Verfügung.

Anmeldungen senden Sie uns bitte bis zum **11.12.2026** auf dem beigefügten Anmeldebogen per E-Mail oder auf dem Postweg zu.

ANMELDUNG

Zu folgender Fortbildung melde ich mich verbindlich an:

Stress lass nach!

Eine Fortbildung zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Lehrkräfte

Termine: **02.02., 16.02., 02.03.** und **09.03.27,** jeweils von **14.30 – 17.00 Uhr**

Mit dem Abschicken des Formulars erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir gemachten Angaben durch die Regionale Schulberatungsstelle erhoben, gespeichert und verarbeitet werden. Dies erfolgt zum Zweck der Aufgabenerfüllung. Alle personenbezogenen Daten werden von der Regionalen Schulberatungsstelle vertraulich behandelt.

Bitte deutlich und in Druckbuchstaben ausfüllen – Danke ☺
Name, Vorname
Anschrift
E-Mail-Adresse
Schule

Sie erhalten von uns bei erfolgreicher Anmeldung eine Anmeldungsbestätigung.

....

Datum Unterschrift