

# Stress lass nach!

## Eine Fortbildung zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Schulleitungen

Schulleitungen sind im Schulalltag mit den verschiedensten Aufgaben betraut. Dabei befinden sie sich in einem ständigen Spannungsfeld zwischen unterschiedlichen Anliegen und Erwartungen verschiedener Personenkreise. Die Bedürfnisse der SchülerInnen im Blick behalten, Eltern Erwartungen gerecht werden, Sorgen des Kollegiums ernst nehmen, zudem neue Erlasse berücksichtigen, dabei fachlich kompetent agieren und immer neue Regelungen umsetzen. Lehrkräfte insgesamt und Schulleitungen im Besonderen sind 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 vielen praktischen Übungen und einem zusätzlichen Einzelgespräch, in dem wir Ihren individuellen Bedürfnissen nachkommen möchten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### 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.

<b>Zeit:</b>	Dienstags, 14.00 - 16.30 Uhr
<b>Termine:</b>	27.01. / 10.02. / 17.03. / 24.03.2026 zusätzliches Einzelgespräch nach Absprache am ersten Termin
<b>Ort:</b>	Essen, Gildehofstr. 1a, Raum 4.08 (4. Etage)
<b>Anmeldung:</b>	Regionale Schulberatungsstelle * Gildehofstr. 1a * 45127 Essen Tel.: 0201 88 40131 * Fax: 0201 88 40911 * schulberatung@schulen.essen.de

Anmeldungen senden Sie uns bitte bis zum **16.01.2026** auf dem beigefügten Anmeldebogen per Fax, per 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 Schulleitungen

**Termine: 27.01., 10.02., 17.03. und 24.03.26, jeweils von 14:00 – 16:30h**

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 Anmeldebestätigung.

.....  
Datum

.....  
Unterschrift