

Genügen IHNEN denn noch die Ferien, um richtig abzuschalten und sich zu erholen?

Das Burn-Out Syndrom oder der „Seeleninfarkt“ betrifft immer mehr Menschen. Gerade Lehrer haben eine hohe Prävalenz, daran zu „erkranken“!

Ein ständig wachsendes und größer werdendes Aufgabengebiet innerhalb der Schule bzw. des Kollegiums, gepaart mit immer komplexeren Erziehungsaufgaben, führen oft zu einem hohen Maß an Unzufriedenheit und Überforderung. Um dieser "Hilflosigkeit" entgegenzuwirken, bietet BaGum das neue Programm

„Le(hr)er sein! - Achtsam und ausgeglichen durch den Schulalltag!“ an.

Gerade einmal 30% aller Lehrer schaffen das Pensionsalter ohne wenigstens einmal ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom diagnostiziert zu bekommen. 60% aller Lehrer stehen dabei kurz vor dem Burn-Out. Diese Zahlen sollten ein Alarmsignal sein! BaGum möchte Ihnen und Ihrem Kollegium mögliche Wege aufzeigen, wie Sie achtsam und ausgeglichen durch den Lehreralltag kommen.

Gestaltung

In Bezug auf die zeitliche und organisatorische Gestaltung freue ich mich, mit Ihnen einen dezidierten Plan auszuarbeiten, der sich an die Bedürfnisse Ihrer Schule anpasst.

Einige meiner Angebote exklusiv für Ihre Schule:

Thema Burn-Out und Stressprävention auf der Basis des Work-Life-Balance Modells

Was ist Stress? Wann ist Stress positiv und wann negativ?

Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

Impulse geben - gesünder Leben, der sinnvolle Umgang mit Smart Phone und Co.

Praktische Angebote, wie Bogenschießen, RückenFit oder Nordic Walking