



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

Erfahrungsaustauschtreffen

Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung



Liebe Mitglieder des Schulnetz21 - Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen

Wir freuen uns, Sie zum nächsten ERFA-Treffen einzuladen:

Datum	Mittwoch, 10. Mai 2017
Zeit	13.30 – 17.00 Uhr
Ort	Pädagogische Hochschule Luzern , Frohburgstrasse 3, 6005 Luzern
Thema	Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung Wie Lehrpersonen mit den hohen Ansprüchen in ihrem Arbeitsalltag umgehen können.
Leitung	Gisèle Pinck, Fachexpertin Schulnetz21, RADIX Gesunde Schulen Yvonne Küttel, lic. phil., ZRM Ausbilderin UZH, Organisationsberaterin und Coach bso

Die Teilnahme an ERFA-Treffen ist kostenlos und für Mitglieder des Schulnetz21 ohne Kantonales Netzwerk verpflichtend.

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren, wie Belastungsroutinen typischerweise ablaufen
- lernen, wie man in Stresssituationen handlungsfähig bleibt

Inhalte

1. Frühwarnsystem: Wenn-Dann-Pläne zur langfristig wirksamen Handlungssteuerung
2. Belastungsepisode: Umweltwahrnehmung und Kurzentspannungsmethode
3. Kontrolliertes Handeln: Möglichkeiten der Affektregulation und Mañana-Kompetenz

Methoden

- kurze Inputs der Referentin
- Gruppenarbeiten
- moderierte Gespräche

Anreise

Es empfiehlt sich die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr. Das Treffen findet in **unmittelbarer Nähe** zum Bahnhof Luzern statt.

Anmeldung und Information

- Gisèle Pinck, Fachexpertin Schulnetz21: pinck@radix.ch
- Anmeldungen bitte bis am 30. April 2017 an: info-lu@radix.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüsse



Gisèle Pinck
Fachexpertin Schulnetz21



Beatrix Winistörfer
Sprachregionale Co-Koordinatorin Schulnetz21

Das Schulnetz21 wird koordiniert durch:

