Resilienz für Schulbegleitungen

Heutzutage sind Schülerinnen und Schüler mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert: Der Notendruck steigt, die Anforderungen werden komplexer und die Veränderungsgeschwindigkeit nimmt enorm zu. In solchen Zeiten ist es von entscheidender Bedeutung, dass Schülerinnen und Schüler und ihre Begleitenden resilient sind, um diesen Belastungen standhalten zu können.
In diesem Workshop lernen Sie als Schulbegleitung, wie Sie trotz Stress und Belastungen handlungsorientiert, erfolgreich, entspannt und vor allem gesund bleiben. Dies fördert die allgemeine Lebensfreude, den Spaß an der Arbeit und die Lösungsorientierung auch in herausfordernden Situationen.

Inhalte des Seminars

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Die Macht der Gedanken – Raus aus dem Kopfkino
- Zusammenspiel von Werten, Bedürfnissen und Gefühlen
- Resilienzfaktoren für mehr Lebensfreude und Gesundheit
- 6 Schritte, um mit Druck und Stress besser umzugehen

Kurs-Nr.	21-018 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Katrin Jörling
Daten und Kosten	Samstag, 13.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr 95,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 2-01, Vortragsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Christina Winters

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.12.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 2-01, Vortragsraum