Training zur Stärkung der Resilienz im Arbeitsalltag

Inhalt

In dieser Veranstaltung steht die psychische Gesundheit von Lehrkräften im Vordergrund. Die Teilnehmenden erhalten eine wissenschaftlich fundierte Einführung in das Thema der Resilienz (psychische und soziale Widerstandskraft) bei Lehrkräften.

Darüber hinaus setzen sie sich mit den Bereichen Work-Life-Balance Probleme lösen und Emotionen regulieren auseinander. In der Gruppe werden gemeinsam konkrete, praktische Übungen und Techniken. angewendet und reflektiert. Insgesamt soll die Fähigkeit gestärkt werden, Belastungen positiv zu bewältigen.

Anmeldung über unser digitales Anmeldeformular

Termine
02.12.2026 (09:00 – 15:00 Uhr)

Referentinnen
Dr. Katja Görich, Franziska Teschlade

Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Recklinghausen
Am Erlenkamp 18 / 45657 Recklinghausen / Tel. 02361-53 5050 / schulberatung@kreis-re.de