

Gestalter_in bleiben – auch unter Druck

Den Stresskreislauf durchbrechen. Begeisterung und Kreativität wiederfinden.

Die Ansprüche des schulischen Umfeldes und Vorgaben bringen Lehrkräfte manchmal an die Grenzen ihrer Ressourcen. Das Gefühl im Hamsterrad zu drehen und nur noch zu funktionieren kommt auf. Für das Wesentliche fehlen Zeit und Kraft. Die Begeisterung geht verloren...

In diesem erlebnisorientierten Workshop kommen Sie Ihren Stressmustern, Antreibern und Ihren Potenzialen auf die Spur. Sie lernen Techniken, Ihre Automatismen, Routinen und ausgedienten Rollen zu durchbrechen und wieder in Kontakt mit Ihren eigentlichen Wünschen zu kommen. Sie gehen Ihren Kraftquellen nach und erkunden, wie Sie sich den Zugang dazu im Schulalltag erhalten können. Und so vom Getrieben-Werden wieder ins kraftvolle, inspirierte Gestalten und Wirken gelangen. Als Workshop kombiniert das Angebot Kurzinputs, Einzelarbeit, Dialog zu zweit und Austausch in der Gruppe.

Das Angebot kann als Ganztages- oder Halbtagesworkshop oder auch im Format eines Kurzinputs gebucht werden.

Der Workshop wirkt am meisten, wenn er in der freien Natur kombiniert mit einer Wanderung durchgeführt werden kann.

Leitung: Sabine Schoch, Organisationsberaterin, Coach, Mediatorin SDM, www.kometberatung.ch