

**Lifebalance, Umgang mit Veränderungen und Entwicklungen: Glücklich sein, glücklich bleiben**

Lehrperson zu sein ist mehr als ein Beruf – es ist eine Berufung! Die Bedürfnisse und Anforderungen von innen und aussen verändern sich, nehmen zu, können zuweilen einschränken und frustrieren. Um als Kollegium und Lehrperson glücklich zu sein und glücklich zu bleiben, bedarf es reflektiver Momente, Ruhepausen sowie ein hohes Mass an Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Bereits kleine, einfache Übungen, Impulse und gemeinsame Austauschmöglichkeiten können Grosses bewirken.

In diesem Kurs bietet sich die Chance, die eigene Situation zu betrachten, Störungen und anstehende Veränderungen gelassener zu begegnen, Visionen zu entwickeln und ein vertiefteres Bewusstsein für das Ist und das Soll zu erlangen.

**Kursinhalte:**

- Denkanstösse und Impulse
- Wahrnehmung, Kommunikation, Ver-Änderungen und Ver-Antwortungen
- Beobachtungsübung: vom Ist-Zustand und Soll-Zustand; Reflexion vom Sein, Haben, Können und Wollen
- Über die Kunst, mit Veränderungen umzugehen, Ereignissen mit Akzeptanz zu begegnen, die eigenen Reaktionen bewusst zu erfahren und Umstände zu kreieren

**Kursleitung:** Lars Ziörjen, Integralcoach, betrieblicher Mentor, Bildungsprojektleiter sowie ehem. Lehrer und Schulleiter mit 20 Jahren Schulerfahrung.