

Lifebalance als Lehrperson : 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 einschränken und frustrieren. Um als 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.

Der Kurs liefert Denkanstösse und Impulse, enthält Beobachtungsübungen, Reflexion und Austauschmöglichkeiten.

Kursleiter: Lars Ziörjen, Integralcoach, Bildungsprojektleiter sowie ehem. Lehrer und Schulleiter mit 13 Jahren Schulerfahrung.