

## **Aktionstag „Burnout-Prävention“ für Lehrer-Schüler-Eltern**

Den wachsenden Anforderungen an das Lehrpersonal stehen meist nur unzureichende oder zu spät einsetzende Unterstützungsmaßnahmen gegenüber. Jede Überforderung schlägt sich aber auf die Gesundheit des Einzelnen nieder.

Im Schulunterricht hat sich die allgemeine Stundenanzahl erhöht und gleichzeitig die Anzahl der Turnstunden reduziert. Hinzu kommt noch die Abnahme der körperlichen Aktivität in der Freizeit. Was schon beim alleinigen Betrachten kontraproduktiv ist, wirkt sich in der Realität sehr negativ auf Körper und Gesundheit der Schüler aus.

Lehrer, Schüler und auch Eltern stehen daher vor dem großen Problem der Bewältigung von aufgestautem Bewegungsdrang, Unkonzentriertheit, hohem Aggressionspotential, Über- bzw. Unterforderung, fehlender Energie und mangelnden Perspektiven.

Bewegung, Ernährung, Erholung, der individuelle Umgang mit Stress, Werte- und Sinnfragen sind wichtige Faktoren, die unsere Gesundheit, das persönliche Gleichgewicht und die Zufriedenheit beeinflussen.

Bewegung & Sport in Maßen bringt mehr Energie, Motivation, Entspannung, sorgt für den Abbau von Stress, Ärger und Ängsten, reguliert das Essverhalten, stärkt das Immunsystem, erhöht die Leistungsfähigkeit, hält den Geist jung und ist daher eine der besten Burnout-Vorsorge-Maßnahmen.

Um langfristig fit und leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, sich und seine Gesundheit immer wieder zu überprüfen und Körper, Geist und Seele auf Vordermann zu bringen. Lang andauernden und extremen Stresssituationen kann man nur dann entsprechend begegnen, wenn man ganzkörperlich fit ist.

### Referat + Praxis im Stationenverlauf:

09.00-12.00 Uhr Übungen mit Schülergruppen + jew. 2 LehrerInnen

13.00-17.00 Uhr „Burnout- u. Stressprävention“ für LehrerInnen

18.00 Uhr Vortrag „Was tun gegen Stress?“, ELS

Inhalt Schüler: „Stress lass nach!“ - Tipps und Tricks gegen Stress; Atemübungen, Übungen zum Bewusstwerden des Körpers; Rhythmus fühlen; entspannende Übungen für entspanntes Lernen; körperliche Bewegung für geistige Beweglichkeit

Inhalt Lehrer: Theoretische und praktische Methoden für die Burnoutprävention und Stressbewältigung: Fragebogen; Hilfsmittel für die Stresserkennung; Übungen; Achtsamkeits-/Verhaltenstraining; bewusste Körperschulung „BODY-MIND-Training“; Brain-Gym-Übungen; Atem-Übungen; An- und Entspannung

Referentin und Trainerin: Mag. Dagmar Ellensohn



life performance

Kontakt: [office@life-performance.at](mailto:office@life-performance.at)