



Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen

Thurid Holzrichter

Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen Thurid Holzrichter

 [Download Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit: St ...pdf](#)

 [Online lesen Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit: ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen Thurid Holzrichter

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Handbuch für Lehrer aller Schulformen, alle Fächer, Klasse 1–13 +++ Eine Weisheit des Konfuzius besagt: „Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“ – Die Autorin dieses Ratgebers ist eine Expertin aus der Praxis, die eng mit Schulen zusammenarbeitet und regelmäßig Workshops für Lehrer abhält. Sie weiß also genau, wo im Schulalltag die Stolpersteine und „Maulwurfshügel“ lauern – und wie man ihnen mit kleinen, unkomplizierten Kniffen effizient entgegenwirkt. Dafür vermittelt Ihnen dieses persönliche Arbeitsbuch die richtigen Präventionsstrategien, Methoden und Tricks und ermöglicht Ihnen dadurch ein selbstfürsorgliches Lehrerdasein – damit es gar nicht erst zu krank machendem Stress oder sogar Burnout kommt. Wichtigste Basis für die langfristige Lehrergesundheit ist dabei eine grundlegend positive Haltung, die es Ihnen im stressigen Lehreralltag leichter macht. Denn die richtige Grundeinstellung hilft Ihnen ganzheitlich, den wachsenden Herausforderungen und steigenden Erwartungen gestärkt gegenüberzutreten. Damit Sie sofort vorsorglich fürsorglich aktiv werden können, umfasst der Ratgeber so viel Theorie wie nötig – vor allem aber so viele Praxisübungen wie nur möglich. Dabei verknüpft die Autorin ihre anschaulichen Hinweise, Erklärungen und Tipps mit vielen Beispielen aus ihrer Arbeit mit Lehrern. Die erprobten Strategien und Methoden können Sie dann gleich selbst umsetzen: Vielfältige konkrete Übungsangebote und Checklisten laden zum direkten Ausprobieren ein. Jenseits der üblichen Stressmanagement- und Zeitmanagement-Tipps erhalten Sie jede Menge handfeste Unterstützung und praktische Hilfen, damit Sie trotz großer Belastung effektiv auf sich achten können. Die nachhaltige Stressprävention und Burnoutprävention deckt alle wichtigen Alltagsbereiche ab. Sie erfahren z. B., wie Leistung und Selbstfürsorge im Alltag zusammengehen, wie Sie durch Bewegung und selbstfürsorgliche Ernährung sinnvoll körperlichen Ausgleich schaffen, durch die richtige Arbeitsorganisation die Selbstfürsorge fördern und Ihren eigenen Rhythmus und passende Rituale finden, die Ihnen guttun. Sie lernen, Grenzen zu setzen und den inneren Kritikern richtig zu begegnen, Ziele und Prioritäten zu setzen und bewusste, aktive Pausen zu machen. Auch die Selbstfürsorge im Unterricht wird thematisiert – genau wie das Auf-sich-Achtgeben trotz kleiner Kinder oder eines Pflegefalls in der Familie. Sie werden sehen: Selbstfürsorge kann man lernen und es lohnt sich, die innere Haltung zu schulen und die eigene Gesundheit zu „be-achten“. Mit diesen Ideen starten Sie im Handumdrehen in ein ganz neues, selbstfürsorgliches (Lehrer-)Leben – und geben Frust, Erschöpfung, Überforderung und Krankheit erst gar keine Chance, sich zu Maulwurfshügeln oder gar Bergen aufzutürmen!

Download and Read Online Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen Thurid Holzrichter #CYP5K8X06WI

Lesen Sie Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter für online ebook
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter Bücher online zu lesen.
Online Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter ebook PDF herunterladen
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter Doc
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter Mobipocket
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit: Strategien, Tipps und Praxishilfen von Thurid Holzrichter EPub