

# Workshop Inklusionskonzept

## LEHRERGESUNDHEIT LEBEN UND ARBEITEN IN BALANCE

- LEHRERGESUNDHEIT – Warum es so wichtig ist, sich darum zu kümmern
- LEHRERGESUNDHEIT – Leben und Arbeiten in Balance bringen und halten
  - Wie nehme ich meine derzeitige Lage in Bezug auf Balance wahr?
  - Was die Seele stark macht – Achtsamkeit und gelingende Teamarbeit
  - Wie sieht mein persönliches Zielbild für das Leben und Arbeiten in Balance aus?
  - Entspannungstechniken, um in der Balance zu bleiben
  - Welches sind meine konkreten Schritte zur Balance?



### Literaturgrundlage:

Peter Köck, Handbuch der Schulpädagogik. Donauwörth, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2005, S.92ff.

Vera Kaltwasser: Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrberuf. Darmstadt, 2. überarbeitete und neu ausgestattete Auflage 2018.