

ÜBER UNS

Die Stress-Management-School bietet Ihnen hochwertige Aus- und Weiterbildungen auf den Themenfeldern Stressmanagement, Entspannungstechniken, Mentaltraining, Resilienztraining und Schlafcoaching an. Die Kombination aus staatlich zugelassenen Fernlehrbriefen und Wochenendseminaren ermöglicht Ihnen, unsere Ausbildungen berufsbegleitend zu belegen.

Für Lehrkräfte und Referendare in NRW haben wir in Abstimmung mit der Bezirksregierung Arnsberg spezielle Fortbildungen entwickelt. Hierzu gehören Seminare und Workshops, die effiziente Stressmanagementstrategien für den Lehreralltag vermitteln sowie unsere Fortbildungen mit dem Schwerpunkt Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Ihre Ansprechpartner bei der Stress-Management-School:

Christian Mörsch
Leiter der Stress-Management-School
Entspannungspädagoge
Dipl. Sozialpsychologe

Henrike Pirillo
Entspannungspädagogin
Betriebswirtin (FH)



Internet: www.stress-management-school.de
E-Mail: info@stress-management-school.de

Postanschrift: Postfach 2211 - 40679 Erkrath
Hausanschrift: Ginsterweg 34 - 40699 Erkrath
Fon: 02129/ 3475700 Mobil: 0171/ 5323538
Fax: 02129/ 3475457

Sie erreichen unser Sekretariat Mo-Fr 8-20h und Sa 8-13h.



QR-Code

EIN GUTER LEHRER* KENNT ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSPÄDAGOGIK!



Schüler leiden immer häufiger unter Stress und Prüfungsdruck. Hinzu kommen oft mangelnde Konzentrationsfähigkeit und geringe Motivation. Die Unterrichtsqualität leidet, Schüler fühlen sich überfordert und zeigen bereits im Grundschulalter und in der Unterstufe erhebliche Stresssymptome.

Lehrkräfte können einen erheblichen Einfluss auf den Umgang mit Prüfungsdruck, die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl nehmen.
Schüler sind

- **gesünder,**
- **motivierter,**
- **konzentrierter**
- **und leistungsfähiger,**

wenn Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik bewusst mit in den Unterricht einfließt oder über eine AG vermittelt wird. Gleichzeitig erleben Lehrer, dass sich die Unterrichtsqualität durch aufmerksamere Schüler erhöht und der Lehreralltag erleichtert wird.



*Zum Zwecke einer besseren Lesbarkeit haben wir uns entschieden, den Begriff „Lehrer“ für beide Geschlechter zu verwenden – also für Lehrerinnen und Lehrer.

UNSER FORTBILDUNGSANGEBOT IM RAHMEN DES SCHÜLER-GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Wir haben in Kooperation mit Kompetenzträgern der Bezirksregierung Arnsberg nachhaltige Entspannungs- und Achtsamkeitskonzepte von Lehrkräften für Schüler konzipiert. Alle Instrumente sind direkt im Unterricht einsetzbar.

Tagesseminar S4

"Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik für Grundschüler"

Inhalte:

Lernen Sie 2-15minütige Entspannungs-, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen für **Schüler im Grundschulalter bzw. ab der Unterstufe** kennen und anzuleiten. Diese Übungen können Sie im Unterricht zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zum Abbau von Überspannungen/Konflikten einsetzen.

Wir führen unsere Tagesseminare wahlweise schulintern für maximal 8 Lehrer oder extern durch.

Unsere schulinternen Seminare finden in terminlicher Absprache mit Ihrer Schule z.B. im Rahmen eines Fortbildungstages statt. Die Inhalte und der Zeitrahmen können flexibel auf die Bedürfnisse der Schule abgestimmt werden.

In unseren externen Seminaren können Sie sich vom Unterricht freistellen lassen und lernen Kollegen anderer Schulen kennen.

DIE NÄCHSTEN TERMINE FÜR UNSERE SEMINARE ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSPÄDAGOGIK

Tagesseminar S4 „Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik für Grundschüler“

jeweils 9-16h in Wuppertal, Schloss Lüntenbeck

Preis je Lehrer: 145€

Termine 2016: 9.9., 28.10.

Termine 2017: 10.2., 19.5., 15.9., 24.11.

Tagesseminar S5 „Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik für die Unter- und Mittelstufe“

jeweils 9-16h in Wuppertal, Schloss Lüntenbeck

Preis je Lehrer: 145€

Termine 2016: 23.9., 4.11.

Termine 2017: 3.3., 23.6., 30.9., 1.12.



UNSERE BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG ZUM ENTSPANNUNGSPÄDAGOGEN

Nach Besuch des staatlich zugelassenen und berufsbegleitenden Grundstudiums Stressmanagement und aktive Entspannung (6 Fernlehrbriefe und 2 Wochenendseminare) belegen Sie 2 Aufbauseminare Entspannung Ihrer Wahl und fertigen eine 15-20seitige Abschlussarbeit an. Lehrern in unserer Weiterbildung Entspannungspädagoge empfehlen wir die Aufbauseminare Prüfungsvorbereitungstrainer und Selbstwerttrainer, Grundschullehrern und Lehrern, die in der Unterstufe unterrichten, zudem das Aufbauseminar Kinderentspannungstrainer.

Mit dem Abschluss Entspannungspädagoge/in (Diplom) erwerben Sie zudem die unbeschränkte Befugnis, die Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training anzuleiten. Unter den Voraussetzungen des GKV-Leitfadens Prävention haben Sie als Lehrer die Möglichkeit, sich von den gesetzlichen Krankenkassen als Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation anerkennen zu lassen.

Weitere Informationen und Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Internetseite www.stress-management-school.de

DIE NÄCHSTEN TERMINE FÜR UNSERE WEITERBILDUNG ZUM ENTSPANNUNGSPÄDAGOGEN

6 staatlich zugelassene Fernlehrbriefe + 4 Praxisseminare jeweils Fr 17-20h und Sa 8.30-17h in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal)

Preis je Lehrer: 995€

Termine 2016

Basisseminare:

Entspannungstechniken I 19.-20.2./ 3.-4.6./ 28.-29.10.

Entspannungstechniken II 4.-5.3./ 17.-18.6./ 4.-5.11.

Aufbauseminare:

Bitte wählen Sie 2 aus den 3 für Lehrer empfohlenen Aufbauseminaren aus.

Kinderentspannungstrainer 8.-9.4./ 2.-3.9.

Prüfungsvorbereitungstrainer 22.-23.4./ 23.-24.9.

Selbstwerttrainer 20.-21.5./ 18.-19.11.

Termine 2017

Basisseminare:

Entspannungstechniken I 10.-11.2./ 12.-13.5./ 13.-14.10.

Entspannungstechniken II 3.-4.3./ 20.-21.6./ 10.-11.11.

Aufbauseminare:

Bitte wählen Sie 2 aus den 3 für Lehrer empfohlenen Aufbauseminaren aus.

Kinderentspannungstrainer 17.-18.3./ 8.-9.9.

Prüfungsvorbereitungstrainer 5.-6.5./ 29.-30.9.

Selbstwerttrainer 19.-20.5./ 6.-7.10.

