

"In dir muss brennen,
was du entzünden willst."

Augustinus Aurelius



LeaLindemann
Leichtigkeit, Leben, Lernen.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihr Interesse an meinem Angebot

"Burnout Prävention: Die Sprache des Körpers erlernen"

Nach zehn Jahren Berufserfahrung als Lehrerin an einem Wuppertaler Gymnasium habe ich mich nebenberuflich auf den Weg gemacht, meinen Blick zu weiten und verschiedene Zusatzausbildungen im Bereich Beratung und Coaching zu durchlaufen. Aus meinen Erfahrungen heraus habe ich zudem ein umfassendes Fortbildungsprogramm entwickelt, mit dem ich nun Lehrer:innen zur Seite stehen möchte, um die täglichen Herausforderungen im Spannungsfeld zwischen Kindern, Eltern, Kollegium und systemischen Anforderungen gelassen zu meistern. Die stetig wachsenden Anforderungen für Lehrer:innen führen häufig zu immer mehr Belastungs- und Überforderungssituationen. Lehrer:innen dabei zu begleiten, diese frühzeitig zu erkennen und abzubauen, ist mein Ziel!

Lehrer brennen für ihren Beruf, doch jede vierte Lehrkraft ist laut aktueller Studien dabei auszubrennen. Einzelne Symptome bis hin zum Burnout erschweren den ohnehin schon stressigen Beruf oder machen ihn sogar unmöglich. Die Fortbildung "**Burnout Prävention: die Sprache des Körpers erlernen**" unterstützt Sie darin, Strategien zu erlernen, die Ihnen helfen, positiven von negativem Stress zu unterscheiden und die Alarmsignale Ihres Körpers zu verstehen. Sie entwickeln ein Bewusstsein für sich und Ihren Körper und entdecken Methoden der Lebenspflege und des Selbstmanagements, um sich vor Burnout und Erschöpfung zu schützen.

Burnout und vor allem burnout-ähnliche Erschöpfungszustände sind schon lange kein Zeichen mehr für Schwäche, sondern sind inzwischen sogar im Arbeitsschutzgesetz als Risikozustand definiert.

Burnout bedeutet aber nicht "Endstation". Vielmehr ist Burnout ein Zustand, den es zu vermeiden oder zu überwinden gilt, um gestärkt aus ihm hervorzutreten - wie lernen Sie in meiner Fortbildung.

Auf Wunsch erhalten Sie zu der Fortbildungsveranstaltung ein ausführliches Handout, das alle Inhalte für Sie zusammenfasst.



Ich freue mich auf
die Zusammenarbeit!

Ihre Lea Lindemann

Exemplarischer Tagesablauf

8:30 – 10:00 Uhr:

theoretische Hintergründe & Begleiterscheinungen von Burnout oder burnout-ähnlichen Zuständen

15 Min. Pause

10:15 – 12:15 Uhr:

Burnout-Prävention durch Lebenspflege, Übungen zur Selbstreflexion, Selbstfürsorge

45 Min. Pause

13:00 – 14:45 Uhr:

Methoden der Selbstregulation zur Schaffung beruflicher Souveränität

5 Min. Pause (optional)

14:55 – 15 Uhr:

Gemeinsamer Austausch und Abschluss