

"Wer Frieden in der Seele hat,  
beunruhigt weder sich selbst noch einen anderen."

Christian Morgenstern



LeaLindemann  
Leichtigkeit, Leben, Lernen.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihr Interesse an meinem Angebot

### "Stressmanagement & Selbstfürsorge: Work-Life-Balance trotz Lehrberuf"

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!

Spätestens seit der Pandemie ist der Begriff "Work-Life-Balance" in aller Munde. Insbesondere Lehrer:innen sahen sich auf einmal mit einem immensen Mehraufwand an Arbeit konfrontiert, der nun auch von zu Hause aus stattfinden musste.

In der Fortbildung „**Stressmanagement & Selbstfürsorge: Work-Life-Balance trotz Lehrberuf**“ lernen Sie praxisorientierte Methoden kennen, Ihren Stress zu regulieren, indem Sie Ihren Körper als Spiegel der (gestressten) Seele verstehen. Gemeinsam arbeiten wir an Ihrer inneren Haltung, identifizieren Stressoren und regenerieren Ihre Energieressourcen und Resilienzfaktoren. Lernen Sie, bewusst zwischen dem, das "muss" und dem, das "kann" zu unterscheiden.

Werfen Sie einen Blick darauf, wie es gelingen kann, Berufs- & Privatleben in Balance zu halten. Gepaart mit viel Spaß erarbeiten Sie in einer Mischung aus Theorie und Praxis Möglichkeiten, entspannter in Ihrem Beruf agieren zu können.

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 Grundlagen:  
Überforderung, Stress, Resilienz

15 Min. Pause

10:15 – 12:15 Uhr:

Die Innere Haltung:  
Persönlichkeit, Glaubenssätze, Stressoren

45 Min. Pause

13:00 – 14:45 Uhr:

Stressmanagement:  
Selbstmanagement, Widerstandskraft, Selbstfürsorge

5 Min. Pause (optional)

14:50 – 15 Uhr:

Gemeinsamer Austausch und Abschluss