

# E-LEARNING

## BOXENSTOPP - WIE GEHT ES MIR ALS LEHRPERSON?

---



Im hektischen Berufsalltag fehlt einem als Lehrperson oftmals die Zeit innezuhalten und das eigene Wohlbefinden zu reflektieren. In diesem Kurs machen wir genau das, denn nur wer zu sich selbst Sorge trägt, kann auch über längere Zeit mit Freude und Elan für die Schülerinnen und Schüler da sein.

**DAUER: 5 STD.**  
**KOSTEN: 190 FR.**  
**START: INDIVIDUELL**

---

### INHALTE:

- WAS IST STRESS?
- RESILIENZ
- PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG
- ANTREIBER
- FÜNF SÄULEN DER IDENTITÄT
- KONGRUENZ
- ZIELE SETZEN
- ERGEBNIS- UND PROZESSZIELE
- GEDANKEN SCHAFFEN WIRKLICHKEIT
- VOM WOLLEN INS TUN KOMMEN
- EXKURS "POSITIVE PSYCHOLOGIE"



**IM ONLINE-SHOP BUCHBAR**  
**WWW.BILDUNGSKUNST.CH**