



Regionale Schulentwicklungstage 2021

„Mentale Strategien im Umgang mit Belastungssituationen“

14.10.2021 – online

Schulentwicklung in Bayern

An alle Schulleitungen

**der Grund- und Mittelschulen,
der Förderschulen,
der Beruflichen Schulen,
der Realschulen und
der Gymnasien**

**Schulentwicklungsberaterin Oberpfalz
Dr. Sabine Kellner-Mayrhofer, SoRin
Jakob-Muth-Schule Regensburg
jms.schulleitung@schulen.regensburg.de
Tel.: 0941-507-2278**

27.09.2021

Einladung zum Regionalen Schulentwicklungstag 2021 am 14.10.2021 – online

Zielgruppe: Schulleitungen

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Anforderungen unserer modernen Lebens- und Arbeitswelt bringen viele Menschen an ihre Grenzen – auch jenseits pandemiebedingter Herausforderungen.

Schnelligkeit, Effizienz und Perfektion sind die Stressoren, denen wir uns in Arbeit, Familie und Freizeit oft ausgesetzt fühlen und die zu unterschiedlich starken Belastungsreaktionen bis hin zu persönlichen Krisen führen können.

Im Rahmen der regionalen Schulentwicklungstage greifen wir dieses wichtige Thema deshalb im Kontext von Lehrergesundheit erneut auf und laden Sie herzlich zu unserer Veranstaltung

Mentale Strategien im Umgang mit Belastungssituationen

ein.

Im Rahmen dieses Online-Seminars, das aus einem Fachvortrag und interaktiven Elementen besteht, stellt Ihnen unser Coach Annette Reiners unterschiedlichste mentale Strategien vor, wie Sie souverän mit Alltagshektik, Reizüberflutung und Multitasking umgehen können und lernen, gelassen zu bleiben.

Annette Reiners ist seit 30 Jahren als Coach und als Unternehmerin in der Gesundheits-Produktbranche erfolgreich und will

... Ihnen als Führungskraft Gelegenheit geben, sich mit der Thematik online auseinander zu setzen und

... Sie dabei unterstützen, Strategien zu erlernen und anzuwenden, die Sie persönlich bei der Stressbewältigung unterstützen können.

Veranstaltungsdaten:

Termin: Donnerstag, 14.10.2021

Zeit: 14:00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Online – Zugangsdaten per E-Mail nach genehmigter FIBS-Anmeldung

Die Anmeldung ist noch bis zum 10.10.2021 unter [FIBS A023-40.1/21/288003-1](#) möglich.

Für die Teilnahme an den **Regionalen Schulentwicklungstagen 2021** wird für jedes Modul eine Fortbildungsbescheinigung im Rahmen der regionalen Lehrerfortbildung ausgestellt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Dr. Sabine Kellner-Mayrhofer
Schulentwicklungsberaterin