

Stefan Klotz

Geb. 1957 in München, verheiratet, drei Kinder. Studium der Theologie, Philosophie und Klassischen Philologie.

- Seit 1985 am Rhabanus-Maurus-Gymnasium in St. Ottilien als Lehrer für Katholische Religionslehre und Latein, Grundkurse in Philosophie und Psychologie in der Kollegstufe.
- Erfinder und Direktor des *Circus St. Ottilien*
- Ausbildung am Süddeutschen Institut für Logotherapie in Fürstenfeldbruck.
- Rundfunksendungen, Vorträge und Seminare.

Norbert Distler

Jahrgang 1969. Diplom-Psychologe und Diplom-Physiker. Studium an TU und LMU München.

- Weiterbildung in systemischer Beratung am Helm-Stierlin-Institut, Heidelberg
- Ausbildung am Süddeutschen Institut für Logotherapie, Fürstenfeldbruck
- Paar- und Familienberatung
- Seminare für verschiedene Unternehmen u.a. zu den Themen Kommunikation und Konflikt, Persönlichkeitsentwicklung.

Termine

Kurs 1: Samstag, 28.01.2006
Kurs 2: Samstag, 11.02.2006

Weitere Termine auf Anfrage

Ablauf

Beginn: 09.00 Uhr
Ende: 17.00 Uhr

Anmeldung

Per Email, Fax oder Postkarte. In der Kursgebühr von € 65,- sind die Kosten für alle Getränke und das Mittagessen enthalten.

Kontakt:

Stefan Klotz & Norbert Distler
Rhabanus-Maurus-Gymnasium
86941 St. Ottilien

info@sai.de
www.stress.sai.de

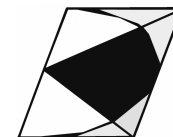
Tel. (089) 81 27 32 8
Fax. (089) 15 97 91 12

Mehr Energie durch konstruktiven Umgang mit Stress und Belastung

**Tagesseminar für Lehrerinnen
und Lehrer**

in St. Ottilien

Stefan Klotz
Norbert Distler



Stress und Belastung im (Schul-) Alltag

Viele Menschen jeden Alters fühlen sich durch Stress fast täglich belastet, im privaten und im beruflichen Bereich.

Über 80 % der LehrerInnen fühlen sich abgespannt und erschöpft, wenn sie von der Schule nach Hause kommen (Tausch, 1998).

Allerdings wissen wir heute, dass die äußere Situation nicht allein über das Ausmaß der Belastung entscheidet, sondern dass es wesentlich darauf ankommt, wie jemand die betreffende Situation persönlich bewertet, welche Einstellung er dazu findet und über welche Bewältigungsstrategien er verfügt.

Seelische und körperliche Schäden durch Stress-Belastungen sind also kein unausweichliches Schicksal. Jeder von uns kennt Menschen, die selbst in schwierigen Situationen die Ruhe bewahren – und das lässt sich lernen!

Wir laden Sie ein, einen entspannten Tag in St. Ottilien zu verbringen. Sie werden erfahren, warum Sie dem (Schul-)Stress nicht hilflos ausgeliefert sind, vor allem aber, was Sie tun können, damit Sie trotz vielfältiger Belastungen an Leib und Seele gesund bleiben.

Ziele

- Persönliche Stressbelastungen wahrnehmen
- Möglichkeiten zur Reduzierung von Stress erkennen
- Konkrete Hilfen zur Stressbewältigung im (Schul-) Alltag

Inhalte

Erkennen

- Wichtige Ergebnisse der Stressforschung für den Umgang mit (Schul-)Stress
- Auswirkungen von Stress
- Äußere Stressfaktoren
- Mentale und psychische Stressfaktoren
- Erkennen der eigenen Stress-Symptome und ihrer Funktion

Positive Strategien

- Effizienteres lösungsorientiertes Arbeiten unter Schonung der eigenen Ressourcen
- Mobilisierung der eigenen Energiequellen
- Positives Selbstmanagement, Spaß an der Arbeit, Motivation

Techniken

- Einführung in das mentale Training
- Thought-Stopping
- Erlernen einer bewährten Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelentspannung oder Atementspannung nach Tausch)

Anfahrt

St. Ottilien (www.ottilien.de) liegt in herrlicher Landschaft etwa 40 km westlich von München unweit vom Ammersee.

Sie erreichen St. Ottilien über die Autobahn München-Lindau (A96), Ausfahrt Geltendorf, oder mit der S-Bahn (S4), Endstation Geltendorf; dann ca. 15 Min Fußweg.

Unsere Seminare finden in den Räumen der Schulseelsorge im Dachgeschoss des Gymnasiums statt; Zugang durch den Innenhof vor dem Festsaal.