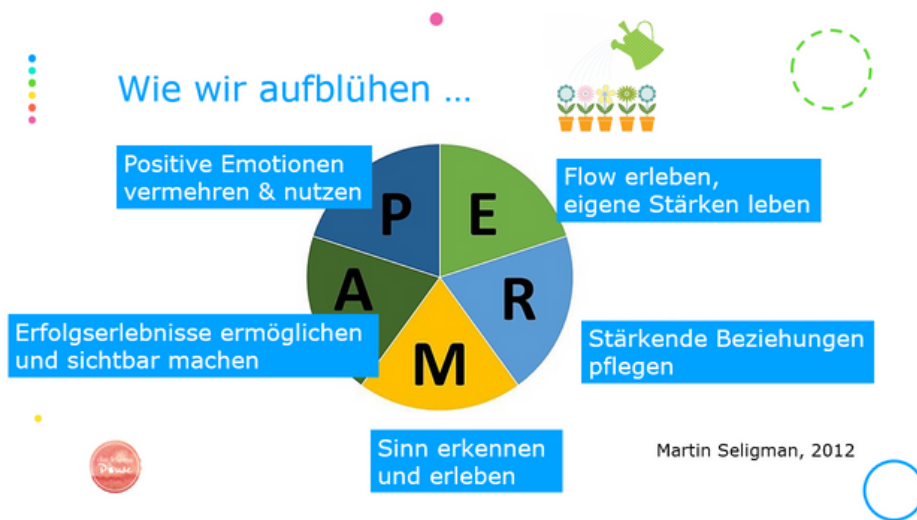


Gestärkt im Schulalltag – mit Strategien aus der Positiven Psychologie

Gruppentraining 2024



Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie zeigen seit Jahren, dass die 5 Säulen für Aufblühen und Wohlbefinden – im Alltag angewandt - die **psychische und physische Gesundheit verbessern**, die Lernfähigkeit steigern und die Widerstandskraft stärken.

In meinem Gruppentraining bekommst 12 Wochen lang gezielte Impulse, um deine positiven Emotionen zu vermehren und zu nutzen, Flow zu erleben, Stärken zu stärken und über gelingende Beziehungen nachzudenken - und das alles **speziell für den Schulalltag** zugeschnitten!



Ich bin Martina Schmidt,

Expertin für Burnout-Prävention, Coach,
Resilienztrainerin und Ex-Lehrerin.

Aus meiner Erfahrung als Grundschullehrerin,
Fachleiterin und Moderatorin der Lehrerfortbildung
weiß ich: Lehrkräfte haben einen prallvollen
Arbeitsalltag und vergessen sich dabei oft selbst.

Deshalb habe ich wirksame Routinen für den
Schulalltag entwickelt, mit denen Lehrkräfte ihre
Gesundheit und die Freude am Beruf stärken können -
und das ohne großen Zeitaufwand.

Das erwartet dich im Gruppentraining:

In einer **kleinen Gruppe** (max. 12 Teilnehmer:innen) lernst du wirksame Strategien für mehr Wohlbefinden kennen.

Und nicht nur das - gemeinsam wenden wir diese Strategien an und sorgen dafür, dass du sie **in deinen Schulalltag integrierst!**

6 Live-Treffen per Zoom:

Am **26.2., 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5.2024**, jeweils von 19-20.30 Uhr

6 Wochenimpulse per Mail:

In der Woche zwischen den Live-Treffen.

Begleitmaterialien:

PDFs, Audios, Material-Padlet mit weiterführenden Links.

Möglichkeit zur Vernetzung mit Gleichgesinnten

Deine Investition:

249 € (brutto)

Das sagen die Teilnehmerinnen des Gruppentrainings 2023:



“Ich wollte gern wissen, wie ich meine Erholung aus den Ferien nicht gleich in den ersten zwei Wochen aufbrauche. Im Gruppentraining habe ich **viele schnell umsetzbare Ideen für einen gestärkten Schulalltag** bekommen.”



“Das Gruppentraining hat mir geholfen, den **Blick mehr auf das Positive zu lenken**, mir meiner eigenen Werte und Stärken bewusster zu werden und dem schulischen Alltag mit **etwas mehr Gelassenheit** zu begegnen.”



“Für mich war der sukzessive Aufbau des PERMA Modells mit den passenden Übungen und Beispielen sehr gewinnbringend. Auch **der regelmäßige Austausch mit anderen**, die das gleiche Ziel bzw. dasselbe Interesse hatten, fand ich prima.”



“Ich frage mich nun täglich nicht nur, was gut gelaufen ist (Dankbarkeitstagebuch), sondern am Morgen auch, worauf ich mich freue. Ich habe einen Pausenbuddy gefunden, mit der ich mich ab und zu austausche und an Dinge erinnere. Es **hat mir so gut gefallen, dass ich mich zur Dranbleiben-Gruppe angemeldet habe.**”



Du willst 2024 dabei sein?

Dann melde dich direkt bei mir an:

martina@diekleinepause.de

Nach Bezahlung der Teilnahmegebühr ist dein Platz im Gruppentraining reserviert. Die Plätze sind begrenzt.

Du hast noch Fragen?

Am 22.1.2024 von 19-20 Uhr veranstalte ich einen kostenlosen Info-Abend per Zoom.

Schreib mir eine Mail, wenn du dabei sein möchtest!