

Jahresbegleiter für Lehrpersonen

Gelassen durchs Schuljahr

Der Schulalltag kann ganz schön anstrengend sein! Wer kennt es nicht – im Unterricht wird man überall gleichzeitig benötigt, die Aufgaben sollten korrigiert werden, für die nächste Lektion braucht es noch Material, Elterngespräche stehen an und bei all dem sollte man sich auch noch Zeit für sich selbst nehmen ...



Die To-do-Liste scheint endlos. Das kann schnell überfordern. Viele Lehrpersonen kämpfen mit dauernder Überlastung und sind erschöpft.

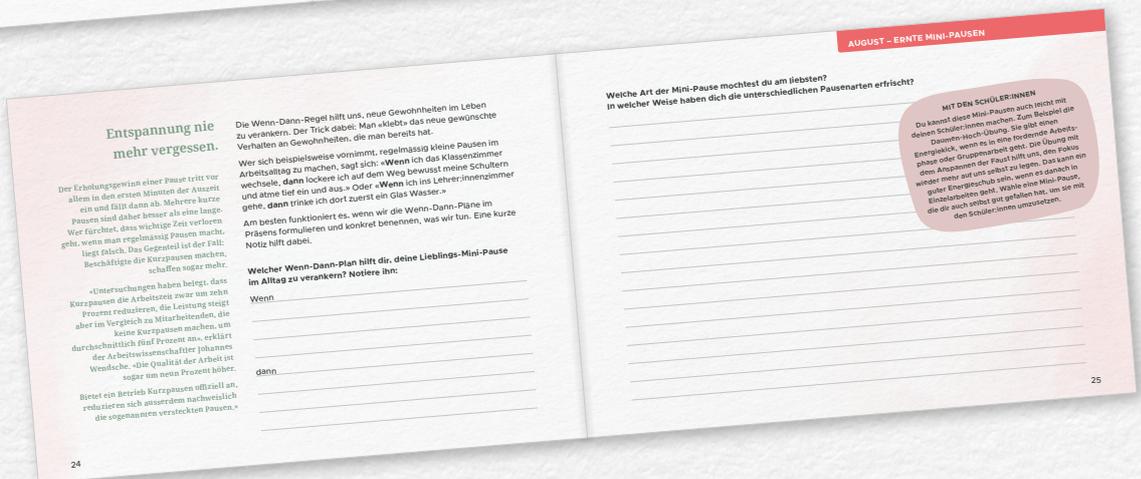
Gemeinsam mit Carola Kleinschmidt, Expertin auf dem Gebiet der Stressprävention im Arbeitsalltag, haben wir einen **Jahresbegleiter für Lehrpersonen** entwickelt, der dabei hilft, sich im anspruchsvollen Alltag der Schule ganz bewusst kleine Auszeiten zu nehmen.



Die Autorin

Carola Kleinschmidt ist Diplom-Biologin, Autorin, Speakerin sowie zertifizierte Trainerin und Coach. Das Thema «Psychische Gesundheit im Berufsalltag» ist eines ihrer Kerngebiete. Das Sachbuch «Bevor der Job krank macht», gemeinsam mit dem Psychiater Hans-Peter Unger geschrieben, war eines der ersten Bücher zum Phänomen Burnout und wurde ein Bestseller.

- 12 Monatsthemen, von August bis Juli, angepasst auf das Schuljahr
- 52 Mini-Interventionen (Übung der Woche) für ein ausgewogenes Energiemanagement
- Wöchentliche Anregungen für deine Energiebalance und seelische Gesundheit
- Wochenübersicht für eigene Notizen oder die wichtigsten Termine
- Hintergrundinformationen aus der Wissenschaft
- Anregungen zur Umsetzung der Übungen auch mit den Schüler:innen



Erscheint auf Schuljahr 2024/25

Gelassen durchs Schuljahr ca. 250 Seiten | 21x14,8 cm vierfarbig | Spiralbindung ISBN 978-3-03700-617-7 Art.-Nr. 20.617 Preis CHF 34.50