



Grundschullehrer- und Erziehertag

26. September 2023 • 15.00 bis 18.00 Uhr

Amber Hotel Chemnitz Park • Wildparkstraße 6 • 09247 Chemnitz

Referentin: Silke Irmischer

Gesundheitsberaterin, Lerntrainerin & Speakerin

Stressprävention im Alltag

In der heutigen schnelllebigen Zeit mit Hektik, Hetze, Dauerstress, körperlicher und emotionaler Überlastung wird es immer wichtiger, ganz achtsam und bewusst mit sich selbst umzugehen. Wie schaffen wir es, trotz der riesigen Herausforderungen auf allen Ebenen in unsere Mitte zu kommen und dort zu bleiben, Stress zu mindern, positiv zu kommunizieren, Ruhe zu bewahren, sich zu entspannen, achtsam und positiv zu sein?

Kommen Sie mit Silke Irmischer auf einen Kurztrip, heraus aus dem Hamsterrad zurück in die Achtsamkeit. Wie können wir mit Ernährung, Bewegung, Natur, Mindset, Lebenseinstellung und Entspannung wieder zu Gesundheit und vollkommenem Wohlbefinden zurückfinden, diese wiederherstellen und nachhaltig beibehalten?



Foto: Kathrin Hoyer/Fotoatelier Chemnitz

TAGESORDNUNG

- 15.00 Uhr
Einlass mit Imbiss
- 15.30 Uhr
Begrüßung und Referat
- 16.45 Uhr
Pause mit Imbiss
- 17.00 Uhr
Fortsetzung des Referats
- 18.00 Uhr
Ende der Veranstaltung

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihr Fachverband der Grundschullehrer und der Sächsische Erzieherverband im SLV laden Sie herzlich ein.

Planen Sie diese Fortbildung als **Pädagogischen Tag** Ihrer Schule oder Ihrer Kindertageseinrichtung, denn die Fortbildung ist offen für Mitglieder und Nichtmitglieder.

Teilnehmerbeitrag inkl. Imbiss für SLV/SEV-Mitglieder: 3,00 Euro
Teilnehmerbeitrag inkl. Imbiss für Nichtmitglieder: 10,00 Euro

Der Grundschullehrer- und Erziehertag ist im Online-Fortbildungskatalog des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus unter der Nummer EXT05513 veröffentlicht.

Ihre Anmeldung richten Sie bitte bis zum 4. September 2023 an die SLV-Landesgeschäftsstelle über das Online-Formular auf der SLV-Homepage, per E-Mail: kontakt@slv-gewerkschaft.de oder Fax: 0351 8392213.

Nähere Informationen finden Sie auf slv-gewerkschaft.de » **Veranstaltungen** » **Stressprävention im Alltag**

