

Schulstress bewältigen mit dem Jungen BLLV OA



Am 28. Januar 2020 trafen sich Oberallgäuer Lehrerinnen und Lehrer zum gemeinsamen Entspannen und Schulstress-Bewältigen mit Referentin Patricia Hiemer. Thema des Abends, der vom Jungen BLLV Oberallgäu angeboten wurde, war das gemeinsame Entspannen und die Entwicklung von

Strategien zur Bewältigung von Stress im Schulalltag. Nach anfänglichen Entspannungsübungen bot Yogalehrerin und Coach Patricia Hiemer einen Einblick in die Entstehung von Stressfaktoren. Dadurch konnten die Zuhörer Situationen hinterfragen, in denen sie den Schulalltag als stressig erleben.

Im Anschluss bot die Referentin einige Möglichkeiten für einen gelasseneren Umgang mit Schülern, Eltern, Kollegen und Schulleitern.