

Guten Abend, gute Nacht. Gesunder Schlaf als Kraftquelle



Guter, gesunder Schlaf ist von größter Bedeutung für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, Regeneration und Arbeitsfähigkeit. Stress trägt in erheblichem Maße zu Schlafproblemen bei. Die beiden Veranstaltungen beschäftigen sich u.a. mit Schlafhygiene, günstigen Voraussetzungen für guten Schlaf, gedanklicher Distanzierung von beruflichen Problemen und Reduktion des Grübelns. Ein Video-Beitrag von Dr. med. Volker Reinken „10 goldene Regeln für einen gesunden Schlaf“ vertieft den medizinischen Aspekt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Anregungen und entwickeln dann eigene Strategien, wie sie (wieder) zu einem erholsameren Schlaf gelangen können.

Termine:

Donnerstag, der 10.10.2024 von 15.00 – 16.30

Donnerstag, der 07.11.2024 von 15.00 – 16.30

Anmeldeschluss: 06.10.2024

Veranstaltungsort: Grundschule Illmünster, Beratungsstelle, Freisinger Straße 8, 85304 Illmünster

Leitung: Susanne Tober und Jan-Patrick Weingärtner
Staatliche Schulpsychologin/staatlicher Schulpsychologe, AGIL-Trainer(-in)

Für Lehrkräfte aller Schularten

Anmeldung bei fibs: A451-0/24/24/LG435