

# Fit für das Referendariat

## Gesundheitsförderung für angehende LehrerInnen

### REFERENDARE

Mit Taktik, Achtsamkeit und Erfahrung in seine Lehrgesundheit investieren!

Um mit dem Referendariat einen guten Start in die Schulkarriere zu haben, sollte man von Anfang an die richtigen Techniken zum Selbstmanagement und zur Gesundheitsförderung kennen. Damit man sich von Beginn an die richtigen Rituale zurechtlegt, heißt es aktive Kontrolle.

Die Mischung aus Entspannung in und mit der Natur und auf der anderen Seite Timing, Techniken und Taktiken. Über ein Wochenende bekommen alle Teilnehmer verschiedene Werkzeuge an die Hand. Wir erlernen diese gemeinsam und proben sie auch gleich. Somit kann Gesundheitsförderung, Achtsamkeit und Ritualbildung von Minute eins im Schuldienst helfen und den Alltag erleichtern.

Welcher Lehrertyp sind Sie?

Was löst Ängste und Sorgen aus?

Wo ist Ihr Blinder Fleck?

Inhalte des Wochenendes:

- 10 Praktische Methoden für das Selbstmanagement
- Interessante Apps und Softwarelösungen für die Schule
- Eigene Rituale erkennen, finden und setzen
- Die Natur als Ruhepol
- 20 Achtsamkeitsübungen für Zwischendurch
- Mentale Vorbereitung auf Krisen und Schwierigkeiten
- Methoden der Kollegenhilfe und Mentoring

### FREITAG, 08. MÄRZ 2019

17:00 Uhr - Anreise, Zimmer beziehen

18:00 Uhr - Abendessen, Begrüßung

19:45 Uhr - Kennenlernen, theoretischer und praktischer Einstieg ins Thema

Anschließend: Nachtwanderung

### SAMSTAG, 09. MÄRZ 2019

08:00 Uhr - Frühstück

09:30 Uhr - Beginn der Achtsamkeitswanderung

11:30 Uhr - Grillen überm Lagerfeuer

13:00 Uhr - Erklärung der Methode „Kollegenhilfe“

13:30 Uhr - Durchführung und Rückweg

15:00 Uhr - Mittagspause

15:30 Uhr - Theorie Selbstmanagement

16:00 Uhr - Kaffee und Achtsamkeit

18:00 Uhr - Abendessen an der Jugendherberge

Ab 20:00 Uhr - Gemütliches Beisammensein und Bearbeitung des Themenspeichers

### SONNTAG, 10. MÄRZ 2019

08:00 Uhr - Frühstück

09:30 Uhr - Auswertung der Fortbildung und gemeinsamer Abschluss

10:30 Uhr - Abreise

Programmänderungen vorbehalten!

### ALLGEMEINE HINWEISE

Leitung: TEN Academy

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, im Mehrbettzimmer, Bettwäsche,
- ✓ Programm zu Gesundheitsförderung, Selbstmanagement, Achtsamkeit und Ritualbildung

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Für Rückfragen: Marc Fischer, fischer@ten-academy.defischer@ten-academy.de  
Anreise am 08.03.19 bis zum Abendessen (18 Uhr)  
Abreise am 10.03.19 nach dem Frühstück und gemeinsamen Abschluss

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/4917](http://www.jugendherberge.de/reisen/4917)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Schluchsee-Seebrugg,  
Seebrugg 9  
79859 Schluchsee-Seebrugg

+49 7656 494  
@ JH-Seebrugg@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

+49 711 16686-0  
@ info-stuttgart-bw@jugendherberge.de