Appenzell Ausserrhoden

Departement
Bildung und Kultur

Amt für Volksschule
und Sport

Obstmarkt 3
9102 Herisau
www.volksschule.ar.ch

Selbstfürsorge in pädagogischen und therapeutischen Berufen II

Zielgruppe / Stufe	Lehrpersonen aller Stufen	Abteilung B&U
Ziel	• Du setzt dich mit deiner aktuellen Arbeits- und Lebenssituation auseinander, eruierst belastende und auch unterstützende Faktoren in deinem Leben • Du erforschst, was es braucht, um mehr Ausgeglichenheit und Erholung zu finden • Du erfährst mittels angeleiteter Übungen einen grösseren inneren Freiraum und Entspannung, wo sich Wichtiges zeigen kann, was der Hinwendung oder Änderung bedarf • Du wirst in der Lage sein, konkrete nächste Schritte zu planen, um deinen Alltag gesünder und entspannter zu gestalten	
Datum, Dauer, Ort	Mittwoch, 28. Oktober 2026, 14:00 – 17 Uhr, Aula, Schulhaus Landhaus Teufen	
Anzahl Teilnehmende	Ca. 12- 20 Personen	
Anmeldung	Anmeldung bitte mit Name, Vorname, Adresse und Schulort bis zum 23.09.2026 an marianne.goeldi@ar.ch (Betreff: " Selbstfürsorge in pädagogischen und therapeutischen Berufen")	
Beschreibung	Selbstfürsorge wird immer wichtiger in einer Welt, in der viele Menschen steigende Anforderungen im Berufs- und Lebensalltag erfahren. Erschöpfung und Burn-out sind längst keine Seltenheit mehr, insbesondere auch in pädagogischen und therapeutischen Berufen. Umso wichtiger sind Räume zum Innehalten, wo wir mit uns in Kontakt kommen können, um Wichtigkeiten und Ausrichtungen im Leben neu zu klären und allenfalls Änderungen anzugehen. Methoden: Entspannungs-, Achtsamkeits- und Imaginationstechniken, Selbstreflexion, mehrheitlich Einzelarbeit.	
Kursleitung	Monika Risse, Psychomotoriktherapeutin, Kanton AR Psychotherapeutin - Raum für Wachstum und Entfaltung	
Spezielles / Mitnehmen	Schreibzeug, einige Farbstifte, Papier, je nach eigenen Bedürfnissen warme Socken, Matte, Decke	