

Der Grundschulverband NRW lädt ein zum pädagogischen Austausch mit Martina Schmidt

Termin: Samstag, 02. Dezember 2023 – 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Zoom-Meeting für angemeldete Teilnehmer:innen

Anmeldung: per Mail an grundschulverband-nrw@t-online.de

Kleine Pause – große Wirkung – oder : Wie passt die Pause in den Schultag?

Über 80% der Lehrkräfte finden in den Schulpausen keine Gelegenheit für Erholung – und fühlen sich dadurch stark belastet. Kein Wunder, denn wir brauchen regelmäßige Pausen, um Stress abzubauen, frische Energie zu tanken und unsere Gesundheit und Resilienz zu stärken.

Aber: Wie passen Pausen in unseren durchgetakteten Schultag?

In diesem Workshop erfährst du,

- warum Pausen sich nicht aufschieben lassen und
- wie sich pausen-loser Einsatz auf dein Nervensystem auswirkt.

Außerdem bekommst du

- einfache und schnell wirksame Embodiment-Übungen zur Stressbalance, die in jede Schulpause passen und
- praxiserprobte Tipps, damit du ab jetzt nie mehr deine Pause vergisst.



Martina Schmidt ist Expertin für Burnoutprävention, Resilienztrainerin und Coach.

Sie war 25 Jahre in verschiedenen Bereichen des Schulsystems tätig: Von der Grundschule bis zur Lehrkräfteausbildung und -fortbildung.

Heute unterstützt sie Lehrkräfte dabei, im Schulalltag gelassen, gesund und gut gelaunt zu bleiben. Das tut sie mit ihrem Podcast, den Workshops für Schulen und persönlichem Coaching.

<https://www.diekleinepause.de/>

Ablauf der Veranstaltung:

- 9.50 Uhr Ankommen im digitalen Raum
- 10.00 Uhr **Begrüßung** (Vorstand des GSV NRW)
- 10.05 Uhr **Impulsvortrag** (Martina Schmidt)
- 10.45 Uhr **Austausch** (Referentin, Vorstand des GSV NRW und Teilnehmende)

Wir freuen uns auf euch!

Der Vorstand der Landesgruppe NRW

*Digitales Pädagogisches Frühstück

Digitales Angebot der Landesgruppe NRW des Grundschulverbands zum Austausch über aktuelle grundschulpädagogische Themen. Regelmäßige kurze digitale Treffen mit Vorstand, Mitgliedern, Interessierten und Expert:innen in einem eher informellen Rahmen – gerne mit Kaffee und Brötchen!