



Über mich

Hallo, ich bin Ralf Maier, der Gründer von REFOKUS Coaching. Ich war selbst von Burnout betroffen und konnte mich davon erfolgreich befreien.

Heute arbeite ich als so etwas wie ein persönlicher "Fitnesstrainer für die Psyche" im modernen Arbeitsdschungel:

Als zertifizierter Psychologischer Berater, Trainer und Business Coach.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren "Stressmuskel" stärken und Burnout-Ausfälle verhindern, durch das geistige Äquivalent von "Sit-ups, Hanteltraining und Judo".

Ziel des Workshops

Teilnehmende dieses interaktiven Workshops an Ihrer Schule gewinnen tiefe Einblicke in die eigenen **Stressauslöser** und lernen, ihre **Resilienz durch bewährte Methoden zu stärken**.

Sie erlernen nicht nur, **Stressoren im Schulalltag aktiv zu begegnen**, sondern auch, ein **gesundes und unterstützendes Arbeitsumfeld zu fördern**.



Mit verbesserter Resilienz zu mehr Arbeitszufriedenheit und gesünderer Arbeitsweise für Ihr Lehrpersonal.

Kontaktieren Sie uns
Setzen Sie den ersten Schritt zu einem motivierteren und zufriedeneren Lehrteam.

 info@refokus-coaching.de

 +49 1517 218 5284

 refokus-coaching.de

 Tuttlingen & Radolfzell

REFOKUS
Ralf Maier



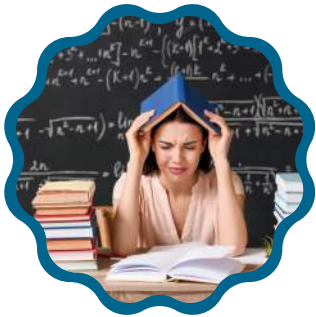
Resilienz statt Burnout!

**Für widerstandskräftige
Lehrerinnen und Lehrer**

Neue Wege zur Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz

Speziell für Lehrkräfte

In einem anspruchsvollen und oft stressigen Berufsfeld, wie dem Lehrberuf, sind Burnout-Prävention und der **Aufbau von Resilienz** entscheidend. Unser **Workshop** bietet Schulleitung und Lehrkräften effektive **Strategien**, um den beruflichen Alltag **gesünder und zufriedener** zu gestalten und Ausfälle zu vermeiden.



Für wen ist dieser Workshop gedacht?

- **Lehrkräfte** aller Stufen, die ihre persönliche Widerstandskraft stärken möchten.
- **Schulleitungen**, die das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit ihres Kollegiums verbessern wollen.

Workshop-Format

Dieser Workshop wird an Ihrer Schule flexibel durchgeführt – ganz nach Bedarf:

- als ganztägige Veranstaltung oder
- mehrteilig (z.B. an 2 Nachmittagen)

Workshop-Inhalte

- **Verstehen von Stress und Burnout:** Erkennen Sie die psychologischen und physischen Aspekte von Stress und Burnout und lernen Sie, wie diese im Lehralltag entstehen.
- **Aufbau persönlicher Resilienz:** Durch praktische Übung von Bewusstheit, Entspannungstechniken, Achtsamkeit und mit Hilfe von aktiven Gruppenübungen entwickeln Sie persönliche Resilienzfaktoren weiter.
- **Individuelle und kollektive Strategien:** Reflektieren Sie persönliche und im Kollegium anwendbare Resilienzmaßnahmen und setzen Sie diese gezielt an Ihrer Schule um.

Anfragen & mehr Infos



info@refokus-coaching.de

Ihr aktiver Beitrag zur Lehrergesundheit



Individuelle Vorbereitung und Ausrichtung

Zielrichtung und Lösungsorientierung sind wichtig; Um den Workshop optimal und individuell für Ihre Schule und Ihr Lehrpersonal abzustimmen, führen wir auf Wunsch und nach Absprache vorab eine **Online-Befragung** im Kollegium durch.

Diese hilft uns, **spezifische Bedürfnisse und Stressfaktoren** zu identifizieren, sodass der Workshop **gezielt auf die individuelle Situation** Ihrer Schule zugeschnitten wird.