



THOMAS STEPPLING
COACH & BERATER

15 Jahre war ich als Lehrer
an einem Gymnasium tätig.

Heute praktiziere ich in meiner
Praxis für Psychologisches
Coaching + Psychotherapie
(n.d.Heilpraktikergesetz).

Dem "System" Schule begegne
ich aus einer neuen Perspektive,
indem ich Lehrkräfte berate und
Kollegien coache.

DER SCHLÜSSEL FÜR MENTALE FITNESS IM KOLLEGIUM

- die Perspektive wechseln
- Entspannung erlernen
- sich mit hinderlichen
Gedankenmustern
auseinandersetzen

DENKEN. FÜHLEN. HANDELN.



info@steppling-psychotherapie.de
www.steppling-psychotherapie.de

DENKEN. FÜHLEN. HANDELN.



Mentale Fitness im Kollegium

Der Impulsworkshop
für Lehrgesundheit



Schwerpunkte des Impulsworkshops:

PERSPEKTIVWECHSEL

Schonmal die Perspektive nachhaltig verändert?

Fokussierung auf die positiven Dinge des (Berufs-) Alltags, weg von einer negativ geprägten Sichtweise.

ENTSPANNUNG

Schonmal Entspannung richtig gelernt?

Es werden Techniken zum wirksamen Umgang mit Emotionen (Achtsamkeit) und zur Tiefenentspannung vermittelt.

GEDANKENMUSTER

Schonmal die eigenen Gedankenmuster hinterfragt?

Erlernte, verinnerlichte Überzeugungen machen uns das Leben oft unnötig schwer (z.B. "Ich darf keine Fehler machen, sonst stehen sofort die Eltern auf der Matte"). Diese Gedankenmuster sollten wir erkennen, hinterfragen und neu konzipieren.

Der ca. 4-stündige Impulsworkshop kann im Rahmen von pädagogischen bzw. SchilF-Tagen an allen Schulformen zur Gesundheitsprävention durchgeführt werden.

Nutzen Sie die Möglichkeit Ihr Kollegium resilienter zu machen und Burnout vorzubeugen!

Es ist gut für etwas zu brennen!

Es ist noch besser nicht auszubrennen!

