



THOMAS STEPPLING  
COACH & BERATER

## DER SCHLÜSSEL FÜR EIN RESILIENTERES TEAM

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



## Mentale Fitness im Team

15 Jahre war ich als Lehrer tätig. Heute praktiziere ich in meiner Praxis für Psychologisches Coaching + Psychotherapie (n.d.Heilpraktikergesetz).

Dem Bildungssektor begegne ich aus einer neuen Perspektive, indem ich Einzelpersonen und Teams coache.

DENKEN. FÜHLEN. HANDELN.



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

Der Impulsworkshop  
für Erzieher\*innen-  
gesundheit

DENKEN. FÜHLEN. HANDELN.



FINDE DEINE SCHLÜSSEL

Der 3-stündige Impulsworkshop kann im Rahmen von Teamfortbildungen oder pädagogischen Tagen zur Gesundheitsprävention durchgeführt werden.

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

# “Mentale Fitness im Team” umfasst folgende Schwerpunkte:

## PERSPEKTIVWECHSEL

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

## ENTSPANNUNG

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

## GEDANKENMUSTER

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.

Es ist gut für etwas zu brennen!

Es ist noch besser nicht auszubrennen!

