



Fachtagung «Goldrichtig!»
Die Bedeutung von Sinn und Freude am Lehrberuf
Freitag, 25. Oktober 2019 in Thun

Goldrichtig im Berufsleben stehen - wie geht das? Emotionale Klarheit und ein guter Umgang mit Stress als Voraussetzung

Abstract von Dr.phil. Heinz Bolliger-Salzmänn, Köniz

Dem Referenten ist es ein Anliegen, die praktischen und alltäglichen Implikationen des Lehrberufs bezuglich der Gesundheit und der Stressverarbeitung zu beleuchten. Hierzu werden alltagstaugliche Grundhaltungen und Methoden vorgetragen, die sehr einfach anwendbar und äusserst effizient und nutzlich sind – eben goldrichtig!

Zu Beginn der Ausführungen werden (durchaus augenzwinkernd) einige Fakten zum Stress und Stresserleben genannt. Im zweiten Teil wird anhand von aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen die Situation der Lehrpersonen in der Schweiz beleuchtet, in dem einige der in unserem Zusammenhang interessantesten Ergebnisse dieser Studien aus den letzten Jahren exemplarisch berichtet werden. Der dritte Teil beinhaltet den sinnvollen Umgang mit Stress auf der Metaebene, um schliesslich im vierten Teil auf der konkreten Handlungsebene einige Methoden der Emotionalen Klarheit vorzustellen. Der Abschluss bildet eine allfällige Fragerunde.

Die Fachtagung «Goldrichtig!» wird organisiert von:



Berner Gesundheit
Santé bernoise

