

Bildung. Weiter denken!

GEW



// GEW-Seminar //



„Micropausen - Klein, aber Oho!“

12. September 2017 | LPM-Nr.: K4.861-0778

von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

im Bildungszentrum der Arbeitskammer, Kirkel

Referentin: Ingeborg Scheck, Dipl. Psychologin

Im Schulkontext als negativ bewertete Tätigkeiten, wie beispielsweise private Telefonate während der Arbeitszeit oder das Spielen am Handy im alltäglichen Miteinander, steigern wissenschaftlich erwiesen die Produktivität, die Motivation und das persönliche Wohlbefinden von Menschen. In diesem Zusammenhang konnten zum Beispiel die Psychologen Sabine Sonnentag (2003) und Brent Coker (2013) nachweisen, dass kurze, mit privatem Inhalt gefüllte Pausen während des Arbeitsalltags zudem sogar zu einem verminderten Burnout-Risiko führen!

In diesem Seminar erfahren Sie, was konstruktive Micropausen ausmacht, wie diese schulgerecht individuell gestaltet werden können und welche Rahmenbedingungen für Micropausen generell förderlich sind, um so deren positive Resultate für Konzentration, Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erleben; denn für Micropausen gilt: klein, aber oho!

Anmeldung nur online unter www.lpm.uni-sb.de

