



SCHULSTIFTUNG  
der Evangelisch-Lutherischen  
Landeskirche Sachsens

Schulstiftung der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens  
Franklinstraße 22, 01069 Dresden

Für alle Lehrkräfte

**Besucheranschrift**  
Franklinstraße 22  
01069 Dresden

Tel: 0351/479 33 060  
Fax: 0351/479 33 0699

E-Mail:  
schulstiftung@evlks.de

Homepage: [www.evangelische-schulen-sachsen.de](http://www.evangelische-schulen-sachsen.de)

Bank für Kirche und Diakonie -  
LKG Sachsen  
BIC: GENODED1DKD  
IBAN:  
DE64 3506 0190 1627 0200 11

Dresden, 08.06.2021

**Die Evangelischen  
Schulen in Sachsen.**  
Hauptfach: Mensch

## Einladung zum Seminar „Selbstfürsorge – Stressreduktion bei der Arbeit auf Distanz“

Sehr geehrte Damen und Herren,

wer kümmert sich um mich, wenn nicht ich selbst? Auch wenn der Beruf der Lehrkraft oft allein im Klassenzimmer stattfindet, sind wir doch auf das soziale Miteinander angewiesen. In den letzten Monaten gab es wenig bis gar kein miteinander im Lehrerzimmer, kein Schwatz zwischendurch. Das Thema Umgang mit sich selbst, Gesundheitsfürsorge auch bei der Bildschirmarbeit und Arbeit im Homeoffice soll beim Online-Seminar „**Selbstfürsorge – Stressreduktion bei der Arbeit auf Distanz**“ auf der Agenda stehen. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

**Termin: 22.06.2019, 09:00 – 16.00 Uhr**

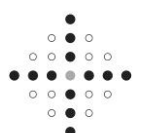
**Zielgruppe:** Lehrkräfte der ev. Schulen

### Seminarinhalte:

- Erfahrungsaustausch  
Herausforderungen – Schwierigkeiten – Chancen
- Beziehungen – Zwischenmenschliches, z.B. Wie zeige ich Wertschätzung und Interesse auf die Distanz?
- Arbeitsweisen, z.B. Netiquette, z.B. Werte und Prinzipien neu denken dürfen!
- Selbst- und Zeitmanagement, z.B. Stille Stunde, z.B. wie bauen wir Bewegung ein?
- Kommunikation, z.B. Feedback, Kritik, Konflikt, z.B. wie bekomme ich Rückmeldung, Lob und Zuwendung?
- Erleichterungen der Remote-Arbeit, z.B. Einrichten von Teilgruppen

### Wie?

- Kleingruppen
- Tandems
- Reflexion
- Moderiertes Sammeln
- Implementieren von neuen Routinen



Evangelisch-Lutherische  
Landeskirche Sachsens



SCHULSTIFTUNG  
der Evangelisch-Lutherischen  
Landeskirche Sachsens

- Spaß und Humor

**Referentin:** Friederike Möckel, Kommunikation und Coaching

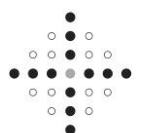
**Anmeldung:** Nutzen Sie das **Online-Anmeldetool zur Veranstaltung** auf unserer Homepage unter:  
<http://www.ev-schulen-sachsen.de/veranstaltungen>

**Anmeldeschluss ist der 11.06.2021.**

Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung wird ein Eigenbeitrag von 30,- Euro fällig.  
*Die Teilnehmerbeiträge gelten für Mitarbeiter\*innen der ev. Schulen der Schulstiftung.*  
**Die Rechnung wird Ihnen nach der verbindlichen Teilnahmebestätigung zugesandt.**

Mit freundlichen Grüßen

gez. Dr. Brit Reimann-Bernhardt  
*Referentin für Schulentwicklung*



Evangelisch-Lutherische  
Landeskirche Sachsens