



HERZLICH WILLKOMMEN zum Symposium

„Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

11.10.2018

Oberösterreich

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



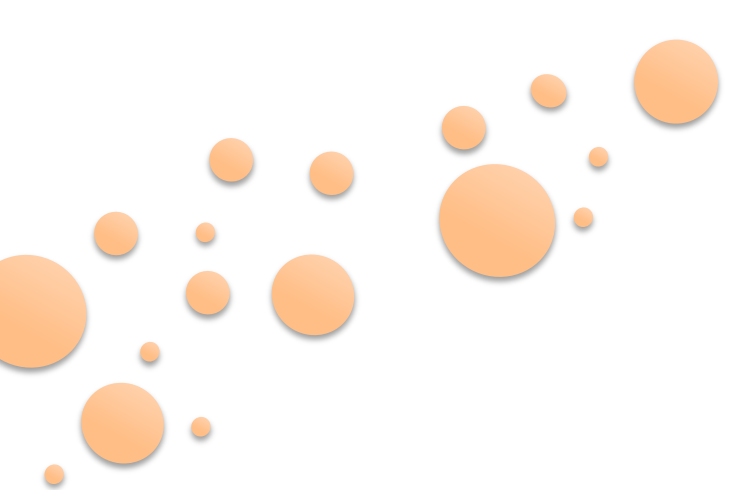
Workshoprunde



Workshop 1: Happiiier Teaching

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



A cluster of orange circles of various sizes is located in the top-left corner of the slide.

Mag. Georg Hafner, M.A.

Kurzworkshop

Happier Teaching

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds

Zeit für sich



...das tut mir gut

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



Resilienz



- Stärken der psychischen Widerstandskraft
- Wer entspricht so einer Person?
- Was machen diese anders?

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



Resilienz – 7 Säulen



- Optimismus
- Akzeptanz
- Sich selbst regulieren
- Verantwortung übernehmen
- Beziehung gestalten
- Zukunft gestalten
- Lösungsorientierung

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



Resilienz – stärken...



- Empathie
- Humor
- Engagement
- Kreativität
- Gesundheitsressourcen
- Realistische Zielorientierung
- Selbstvertrauen
- Interessen und Hobbys
- Aktives Bewältigungsverhalten

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



Warnsymptome



- Zeitreise
- Warnlicht /Tanklicht beim Auto

...Burnout

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



...aus der Forschung



- Zufriedenheitsautobahn
- Positive Gedanken stärken
- Selektierte Aufmerksamkeit
- Im Hier und Jetzt

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds



Mitte



Gelassenheit Mut Weisheit

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds





Fragen?
Vielen Dank!

Kontakt:

Mag. Georg Hafner, MA

<http://sportpsychologe.at>

Gefördert aus den Mitteln des oberösterreichischen Gesundheitsförderungsfonds