



Stark im Schulalltag

1) Impulsvortrag:

Kurz und knapp!

Zeitraumen:

90 min

Kosten:

425,00€ *

2) Kurzformat:

Darf es mehr sein?

Zeitraumen:

3 Stunden

Kosten:

550,00€ *

3) Tagesformat:

Aufs Ganze gehen!

Zeitraumen:

6 Stunden

Kosten:

1.050,00€ *

**...zum Beispiel im
Rahmen des
pädagogischen Tages.**

**alle Preise netto, zzgl.
Anfahrt außerhalb Leipzigs*

**Warum beginnen die Montage für
viele Lehrkräfte nicht mit Vorfreude,
sondern mit Erschöpfung?**

Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen für den Schulalltag und entwickeln Sie wirksame Anti-Stress-Strategien mit der bewährten ZRM®-Methode.

Lernen Sie, auf Ihr unbewusstes Körperwissen zu hören und bauen Sie nachhaltige Resilienz für die täglichen Herausforderungen im Lehrerberuf auf.

Sowohl unser Impulsvortrag als auch unser Workshop kombinieren wissenschaftlich fundierte Methoden mit sofort umsetzbaren Techniken für mehr Gelassenheit und Energie im Schulalltag

**Stressoren identifizieren | Resilienz-Modell
verstehen | Praktische Werkzeuge erlernen |
Sinn und Motivation festigen | Transfer in
den Alltag sichern**

Mehr Energie, mehr Klarheit, mehr Wirkung.

Das gewinnen Sie als Lehrkraft —>

Was Sie erwartet:

Sofortige Entlastung

Sie lernen 2-Minuten-Techniken, die Sie bereits morgen im Unterricht anwenden können – ohne Vorbereitung, ohne Material.

Persönliche Stresswarnsignale

Sie entwickeln Ihren individuellen "Körperkompass" und erkennen Überlastung, bevor der Burnout droht.

Maßgeschneiderte Lösungen

Keine Standard-Ratschläge, sondern Ihre persönlichen Anti-Stress-Strategien für typische Schulsituationen wie Unterrichtsstörungen oder schwierige Elterngespräche.

Nachhaltige Veränderung

Sie entwickeln bzw. stärken ihre unterschiedlichen Resilienzfaktoren statt nur Symptome zu bekämpfen – wissenschaftlich fundiert durch die ZRM®-Methode.

Ich bin Lucas Hännsen, zertifizierter
Trainer für mentale Gesundheit und
Resilienz,
und würde gern mit ihnen arbeiten.

