

## WOHLBEFINEN statt STRESS

### Wie wir Stress reduzieren können und unserem Wohlbefinden mehr Raum geben können

Online-Fortbildung, jeden Mittwoch, 20.00 Uhr,  
9 Termine

Ab 23.09.2026

Ausschließlich für GEW - Mitglieder

Liebe GEW-Mitglieder,

die GEW des KV Schleswig – Flensburg lädt euch - wie vielfach gewünscht - herzlich zu einer neuen digitalen Fortbildungsreihe mit Thurid Holzrichter ein. Die Reihe richtet sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die ihren Alltag in Schule, Kita (oder anderen Einrichtungen) bewusster, gesünder und ressourcenorientierter gestalten möchten.

In sieben digitalen Sitzungen à 60 Minuten erwarten euch fachliche Impulse, Austausch in Kleingruppen sowie praxisnahe Strategien für mehr Wohlbefinden und gelingendes Stressmanagement im Berufs- und Privatalltag.

Gemeinsam beschäftigen wir uns unter anderem mit:

- Stress und Wohlbefinden im pädagogischen Alltag
- eigenen Energiequellen und Einflussmöglichkeiten
- praktischen Methoden zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- kollegialem Austausch und gegenseitiger Unterstützung

Zwischen einzelnen Terminen gibt es Gelegenheit, Methoden im eigenen Alltag auszuprobieren; die Materialien und Anregungen werden vorab per E-Mail verschickt.

#### Zeit & Format:

Die Treffen finden jeweils **mittwochs um 20.00 Uhr** ausschließlich digital statt. Bewusst haben wir uns für kurze, gut integrierbare Abendtermine entschieden – besonders auch für die Kolleg\*innen mit Familie.

#### Anmeldung:

Wenn ihr teilnehmen möchtet, meldet euch bitte bald an. Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt; die Vergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

**Anmeldungen bitte ausschließlich per E – Mail: [gew.sl-fl@posteo.de](mailto:gew.sl-fl@posteo.de)**

## Eine Übersicht über die Termine und Inhalte:

Termine:	Digitale gemeinsame Zeit 20:00-21:00*
Termin 1 Mi. 23.09.2026 20-21 Uhr digital	Kennenlernen & Einstieg in das Thema Stress
Termin 2 Mi. 30.09.2026 20-21 Uhr digital	Hintergründe, warum wir gestresst sind – Ausblick auf Möglichkeiten der Stressreduktion
Termin 3 Mi. 07.10.2026 20-21 Uhr digital	Hintergründe, warum wir gestresst sind (2) Mentale Belastung – Wie wir den Kopf stressen oder beruhigen
Termin 4 Mi. 28.10.2026 20-21 Uhr digital	Praktisches Stressmanagement - Die Basics der Stressregulation – der Kampf-Flucht-Reaktion entgegenzutreten
Termin 5 Mi. 04.11.2026 Zusatzmaterial	Eine Stunde <b>Zeit</b> , um sich individuell mit Stressmanagementmethoden zu beschäftigen. Tipps zum Ausfüllen dieser Stunde erhaltet ihr per Mail.
Termin 6 Mi. 11.11.2026 20-21 Uhr digital	Wege zu mehr <b>Wohlbefinden</b> und Selbstfürsorge im privaten Setting
Termin 7 Mi. 18.11.2026 20-21 Uhr digital	Wege zu mehr <b>Wohlbefinden</b> und Selbstfürsorge im Schul- und Kitaalltag
Termin 8 Mi. 25.11.2026 Zusatzmaterial	<b>Zeit</b> , um eigene Wege zu gehen, Übungen umzusetzen und das individuelle Stressmanagement lebendig werden zu lassen. Tipps zur Umsetzung kommen wieder per Mail.
Termin 9 Mi. 02.12.2026 20-21 Uhr digital	<b>Impulse für den Alltag</b> nach Ende der Veranstaltung Zusammenfassung, Fazit, Abschluss und Feedback

Im Training finden keine Rollenspiele statt und sämtliche Mitarbeit beruht auf Freiwilligkeit. Thurid ist es das größte Anliegen, dass ihr euch in der Veranstaltung wohl fühlt, fundiertes Wissen über das Thema aneignet, Risikoverhaltensmuster erkennen und motiviert werdet, handlungsfähig und selbstbewusst zu bleiben, um langfristig nicht nur arbeitsfähig, sondern gesund und freudig in die Schule/Kita geht und wertschätzende, funktionale Beziehungen proaktiv gestaltet.

### Zur Referentin

Thurid Holzrichter ist Diplom-Psychologin, Autorin mehrerer Fachbücher sowie Leiterin der Netzwerke HOLZRICHTER-BERATUNGEN und „Positive Schulgestaltung“. Sie begleitet bundesweit Schulen und Kitas zu Themen wie Gesundheit, Kommunikation und Wohlbefinden und kennt die Belastungen pädagogischer Berufe aus langjähriger Praxis.

Mit freundlichen Grüßen

Gunnar Röpke  
GEW SL-FL

---

*Veranstaltungshinweis:* Eine gesonderte Anmeldebestätigung erfolgt in der Regel nicht. Wenn ihr nichts von uns hört, ist alles in Ordnung. Nur bei einer Absage oder einer Verschiebung der Veranstaltung melden wir uns bei euch.