

9,0 x 13,0, 32 Seiten, 32 Karten, beidseitig bedruckt, mit 16-seitigem Begleitheft, in farbiger Pappbox, plastikfrei verpackt mit OVP-Siegel
EAN: 4260694923320
€ 12,00 (D) / € 12,40 (A) / sFr 15,70 (CH)

Barbara Schagerl

Schatzkarten fürs Referendariat

Innere Ruhe und Gelassenheit für angehende Lehrer:innen

Mit Achtsamkeit durchs Referendariat: Ausbildung mit Ruhe trotz Hektik

Im Berufsleben angehender Lehrkräfte bleibt oft wenig Zeit, sich auf die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden zu konzentrieren. Mit diesen Schatzkarten haben Referendar:innen ein Werkzeug zur Hand, damit Mindfulness und Selbstfürsorge im Schulalltag nicht zu kurz kommen.

Die Reflexionskarten sind in die Kapitel Achtsames Planen, Gelassenheit und innere Ruhe, Herausforderungen meistern und Entwicklung erlauben unterteilt. So finden Sie rasch den Impuls, der Ihnen in dem Moment gerade guttut!

- Impulskarten mit Ermutigungen und Tipps für Gelassenheit im Referendariat
- Geeignet für kurze Pausen und nachhaltige Erholung in der Referendariatsausbildung
- Eine Frage der Vorbereitung: das Referendariat mit Zeitmanagement ruhiger gestalten
- Wertvolles Material für Referendar:innen, um Atempausen im Alltag zu schaffen
- Mit Begleitheft für weiterführende Ideen zur Anwendung der Schatzkarten

Weg vom Perfektionismus, hin zur persönlichen Entwicklung

Mit diesen Schatzkarten bleibt der Fokus auch in stressigen Zeiten auf Ihrem Wohlbefinden. Auf der Vorderseite befindet sich jeweils ein Impuls oder eine kleine Übung, die Rückseite ist mit kleinen Symbolen farbig gestaltet.

Ein Karten-Set wie eine Schatzkarte für Referendar:innen: So finden Sie den Weg zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit im beruflichen Alltag!



© Barbara Schagerl

Barbara Schagerl

Barbara Schagerl ist Grundschullehrerin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin, die in Niederösterreich lebt und arbeitet. Mit großer Leidenschaft unterstützt sie Lehrkräfte darin, Selbstfürsorge zu üben und Achtsamkeit spielerisch in den Unterricht zu integrieren. Sie bietet Webinare und Lehrerfortbildungen an, um ihre Expertise zu teilen und das Wohlbefinden von Pädagogen zu fördern.

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Fr.: 9:00 bis 18:30 Uhr und Sa. 9:00 bis 13:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

Don Bosco Pädagogik
Melanie Buschkühl
buschkuehl@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 351

Don Bosco Kinderbuch
Pia Gsellmann
gsellmann@donbosco-medien.de
Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 334

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. + 49 28 32 / 9 29 -2 91

CH: Balmer Bücherdienst AG, info@balmer-bd.ch, Tel. 055 / 4 18 89 89

Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

vertrieb@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45