



MUT ZUR VERÄNDERUNG

**GESUNDE LEHRER FÜR  
GESUNDE KINDER** e.V.



---

---

# LEHRER GESUNDHEITS COACHING

Individuell - herzoffen - von Mensch zu Mensch

# **WARUM LEHRER-GESUNDHEITS-COACHING**

---

## **NEUER UMGANG MIT STRESS**

Wir zeigen Wege auf den Stress bei der Wurzel zu packen, ihn dort zu bearbeiten und ihn somit ein für alle Mal aufzulösen. Das ist der ultimative Schlüssel zur langfristigen Gesundheit.

## **RESILIENZ**

Resilienz ist die körperliche und psychische Widerstandskraft, die wir bewusst über das Lehrer-Coaching ausbilden. Diese Widerstandskraft hilft uns gelassener, authentischer und gesünder unseren Beruf auszuüben.

## **SELBSTWIRKSAMKEIT**

Positive Selbsterfahrungen stärken das Selbstvertrauen, sodass Schritt für Schritt die eigene Vision Realität werden kann. Das führt zu einem selbstbestimmteren und zufriedeneren Leben.

## **BERUFUNG LEBEN**

Langfristige Gesundheit und ein gestärktes Selbstvertrauen bilden das Fundament für Lehrer, die ihre Berufung wieder wahrhaftig und erfüllend leben wollen.

# COACHING ALS METHODIK

---

## AKTIV UND ZEITGEMÄSS

Wir vermitteln konkrete Übungen auf praktische und transparente Art und Weise, wobei die Wirkung für die Lehrer direkt erfahrbar wird. Über das gemeinsame Reflektieren dieser Erfahrungen wird das Erlebte bewusst und kann integriert werden. So wird das Coaching zum aktiven Miteinander.

## PRAKTIKABEL UND GANZHEITLICH

Richtig angewandt ist unser Coaching ein Wegweiser zur Gesundheit und im Alltag sofort anwendbar. Es zeigt Lösungsmöglichkeiten auf mit den Herausforderungen des Alltags adäquat umzugehen und ist letztendlich ein Bewusstwerdungsprozess.

## BEGLEITEND UND UNTERSTÜTZEND

Unsere Rolle als Coaches sehen wir vor allem in der Begleitung und Unterstützung der eigenen Lösungsfindung. Daher ist für uns die Förderung der Selbstreflexion ein wesentlicher Bestandteil.

## HERZOFFEN UND MIT FREUDE

In einer herzoffenen, angenehmen Atmosphäre schaffen wir für die Lehrer einen Raum sich selbst und in Gemeinschaft mit ihren Kollegen weiterzuentwickeln. Etwas als Gruppe zu bewegen, gemeinsam ein Ziel zu erarbeiten und zu entwickeln macht doppelt Freude und erzeugt eine positive Gruppendynamik.

# VON MENSCH ZU MENSCH

---

## *Unsere Herzensangelegenheit*

Das Lehrer-Gesundheits-Coaching ist uns eine wirkliche Herzensangelegenheit. Wir sind der festen Überzeugung, dass wir nur gemeinsam zu einer authentischeren, liebevolleren und freieren Welt kommen können, in der jeder seinen Platz hat und seine Wirksamkeit erkennt.

## *Selbstwirksamkeit und Mut zur Veränderung*

Die Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel, um ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Ein gesundes Selbstvertrauen stellt wiederum die Grundlage dar ein eigenverantwortliches und authentisches Leben zu führen. Basierend darauf entwickelt sich Mut Dinge aktiv zu verändern, anzusprechen und letztendlich moralisch integer zu sein. Durch unser Coaching werden genau diese Qualitäten geschult, denn Mut und Authentizität gilt es in der heutigen Zeit wieder zu entfachen.

## *Unsere Kinder - das Fundament der Zukunft*

Lehrer müssen wieder ihre Vision leben dürfen, um herzoffene und authentische Vorbilder für unsere Kinder zu sein. Wir wollen Kinder, die zu frei denkenden, mutigen und selbstwirksamen Persönlichkeiten werden. Die individuelle Färbung jedes Einzelnen ist wichtig für die Vielfalt und Entwicklung der Welt.

***"Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Teile"***

- ARISTOTELES -

# WIE SIEHT EIN COACHING AUS

Stärkung der Selbstwirksamkeit

Gesunde Abgrenzung

Bedürfnisse erkennen

## INHALTE

Neuer Umgang mit Stress

Klare Kommunikation

Dankbarkeit & Wertschätzung

---

## METHODIK

Konkrete Übungen:

einfach - sofort umsetzbar - praktikabel - alltagstauglich

Von Mensch zu Mensch - herzoffen - individuell

Authentisch mit vielen Beispielen

Bewusstwerdung von Erlebtem

## RAHMENBEDINGUNGEN COACHING

**Dauer:** 2 Stunden

**Ort:** in der jeweiligen Schule

**Wer:** für das gesamte Kollegium in Gruppen von  
max. 12 Personen

**Preis:** auf Anfrage

## UNSERE VISION

Unsere Vision ist es allen Grundschulen in  
Deutschland langfristig dieses Coaching  
**kostenfrei** zur Verfügung stellen zu  
können.

Über Spenden und Sponsoren wollen wir  
eine finanzielle Basis aufbauen, die es uns  
langfristig ermöglicht unsere Coachings  
kostenfrei anzubieten.

## KONTAKTIEREN SIE UNS

Wir freuen uns über Ihr Interesse und sind  
jederzeit für Sie da:

**Jezabel Ohanian:**

0177 3201183 | [info@jezabelohanian.de](mailto:info@jezabelohanian.de)

**Angela Schröder:**

0152 28691524 | [angela.schroeder1@outlook.de](mailto:angela.schroeder1@outlook.de)