

Notfall-Box Lehrergesundheit

Wertschätzung

- wertschätzende Karten für Kollegen ("Danke, dass du mir heute geholfen hast", etc.)
- Karten Teamarbeit ("Wir sind ein gutes Team")

Kommunikation

- Rückmeldezettel "Ich habe etwas auf dem Herzen" oder "Wo drückt der Schuh"
- lustige "Start-ups" für Konferenzen
- Glückskekse/Wahrheitslose
- Spiel "Du lachst dich schlapp"

Bewegung

- Knautschball
- Yoga- und Entspannungsübng. (z.B. aus Themenheft Praxistipps - Lehrergesundheit 2 vom VBE)
- einfache gymnastische Übungen auf Karten
- Blanko-Vordrucke Lehrersport ("Wer hat Lust...")

Entspannung

- Schlafmaske, Ohstöpsel
- Aromaöl
- "Entstapnnung zum Mitnehmen" (Gesichtsmasken, Badezusatz,...)
- Kopf- /Entspannungharke, Massageball