

## Empower Yourself – Regulation und Powertools im Schulalltag

Möchtest du deine Fähigkeiten im Schulalltag stärken und mehr Selbstbestimmung gewinnen?

Inhalte des Vortrags:

- Regulationstechniken: Erfahre, wie du deine Emotionen besser regulieren und stressige Situationen besser bewältigen kannst.
- Powertools im Schulalltag: Entdecke Ansätze, um trotz herausfordernden Momenten Ruhe zu bewahren, lernen und lehren zu können, um gestärkt den Schulalltag zu organisieren.

Vortragstermin:

Datum	Ort	Uhrzeit	Referentin
DO 21.03.2024	Online via ZOOM	16:00 – 17:30 Uhr	Nicole Bündtner-Meyer

Anmeldungen bitte bis spätestens 15.03.2024  
an:  
[nicole.buendtner@vbe-bw.de](mailto:nicole.buendtner@vbe-bw.de)