

Wege zu einem ausgeglichenen Arbeitsalltag Regenerationsmanagement & Co-Regulation

Samstag, 2. Mai 2026, 9.00 – 16.45 Uhr

In diesem praxisorientierten Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit den Themen Arbeitsgesundheit, Stressreduktion, Regeneration und Co-Regulation auseinander. Mithilfe musik- und theaterpädagogischer Methoden werden praktische Zugänge erlebbar gemacht, die sowohl die eigene Selbstregulation als auch die Regulation von Gruppen unterstützen. Bei vorbelasteten Personengruppen, etwa Menschen im Asylverfahren oder mit Fluchterfahrung, ist ein bewusster Umgang mit Stress ein zentrales Element für einen stabilen und ausgeglichenen Arbeits- und Lernalltag. Der Workshop vermittelt wirksame Werkzeuge, die zur Entlastung im Berufsalltag beitragen und ein förderliches, reguliertes Klassen- bzw. Gruppenklima unterstützen. Der Fokus liegt auf aktivem Erleben, gemeinsamem Forschen sowie auf der Übertragung der Inhalte in den eigenen Arbeitskontext.

Lernziele

Sie kennen praktische Übungen zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag.
Sie können bestehende Rituale im Arbeitsalltag in Bezug auf ihre regulierende Wirkung analysieren.
Sie kennen Strategien zur Vermeidung von Überlastung und zur Förderung der emotionalen Stabilität.

Zielgruppe Deutschkursleitende auf allen Stufen und weitere Interessierte

Kursleitung **Miriam Sutter** ist professionell ausgebildete Sängerin (Jazz, Pop), Songwriterin, Vocal-Coach, Stimm- und Sprechtrainerin nach AAP (CAS) und seit 2023 Lax Vox Mastertrainerin.
www.miriammusic.ch

Kursort Aida | Bildung + Begegnung, Merkurstr. 2, 9000 St.Gallen

Kosten 220.- Fr.

Die Weiterbildungen werden vom Kanton St.Gallen subventioniert. Kursleitende bei akkreditierten Deutschschulen und anderen Anbietern im Kanton St.Gallen (ausser Regelstrukturen, z. B. Lehrpersonen der Volksschule) profitieren von einer Ermässigung.