Einladung zur öffentlichen Elternratssitzung am 9.2.2021 um 19 Uhr

Anlässlich der 1. öffentlichen Elternratssitzung im Jahr 2021 wollen wir das Thema Stressbewältigung in den Vordergrund rücken. Die Corona-Restriktionen belasten uns alle - Eltern, Schüler/innen, Lehrer/innen - zunehmend. Michael Sadre-Chirazi-Stark wird nach einer kurzen aktuellen Viertelstunde einen Online Vortrag zu Stress und Stressbewältigung halten, zu dem alle interessierten Eltern, Schüler/innen und Lehrer/innen herzlich eingeladen sind.
Die Elternratssitzung findet wie im Dezember digital statt. Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 07.02.2021 unter info@hlg-elternrat.de. Alle weitern Infos und Zugangsdaten folgen dann.

Tagesordnung

Top 1 Begrüßung und aktuelle Viertelstunde (Elternrat/ Schulleitung 15 min)

Top 2 Stressbewältigung – Burnout. Von den neurobiologischen Grundlagen zur Prävention. (Prof. Dr.med. Michael Sadre-Chirazi-Stark mit anschließender Fragerunde)

Abstract: Die neuesten neurobiologischen Erkenntnisse helfen uns zu verstehen, wie unser Körper auf Belastungen reagiert, sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene. Solche Zusammenhänge zu verstehen, hilft uns, unsere Selbsthilfekräfte zu mobilisieren, bevor es ganz zu spät ist. Der Vortrag schließt mit praktischen Beispielen, wie wir dies für uns in diesen Zeiten umsetzen können.

Geplantes Ende **21Uhr**