

## Netzwerktreffen zur Berufsorientierung

- Landesstrategie für Berufliche Orientierung -

- Zielgruppe:** Berufsorientierungslehrer/innen, -koordinator/innen, -coaches
- Termin/Zeit:** **19. März 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr**
- Thema:** „Mit Selbstfürsorge entspannt durch den Berufsalltag – für mehr innere Balance und einen gelasseneren Umgang mit Stress“
- Ort:** **ERFURT Bildungszentrum,  
Aula, Haus 2**  
Schwerborner Straße 35  
99086 Erfurt
- Kostenfreie Parkplätze stehen vor dem Objekt und auf dem Firmengelände zur Verfügung. Die Teilnahme ist auf max. 30 Personen begrenzt.
- Referentin:** **Antje Scheibe**  
Beratung/Training/Coaching im Personal - und Businessbereich
- Programm:** **14:00 – 14:30 Uhr Ankommen und Registrierung**
- 14:30 – 15:30 Uhr — Teil 1 Vortrag und Übungen mit Antje Scheibe**  
Was gehört alles zur Selbstfürsorge und wie gelingt sie im vollen Berufsalltag?  
Welche Auswirkung hat äußerer und innerer Stress auf unser Handeln und wie kann ich gelassener damit umgehen?  
Schaffung von Ruheinseln - Methoden der Entspannung  
Atemtechniken - Beruhigung des Nervensystems in wenigen Minuten  
Achtsamkeitsübung - Präsenz im Hier und Jetzt
- 15:30 – 16:00 Uhr Kaffeepause und Netzwerken**
- 16:00 – 17:00 Uhr - Teil 2 Vortrag und Anwendungen mit Antje Scheibe**  
Wie erreiche ich durch Selbstreflexion und Selbstliebe mehr innere Balance?  
Die Kraft der Gedanken - Autosuggestionen  
Wie stärke ich meine persönlichen Ressourcen?  
Resilienz - Ampelcheck  
Dankbarkeitsübung
- Diskussion/Beantworten der Fragen im Plenum**
- Ausblick Herbst 2026**
- gegen 17:00 Uhr - Ende der Veranstaltung**