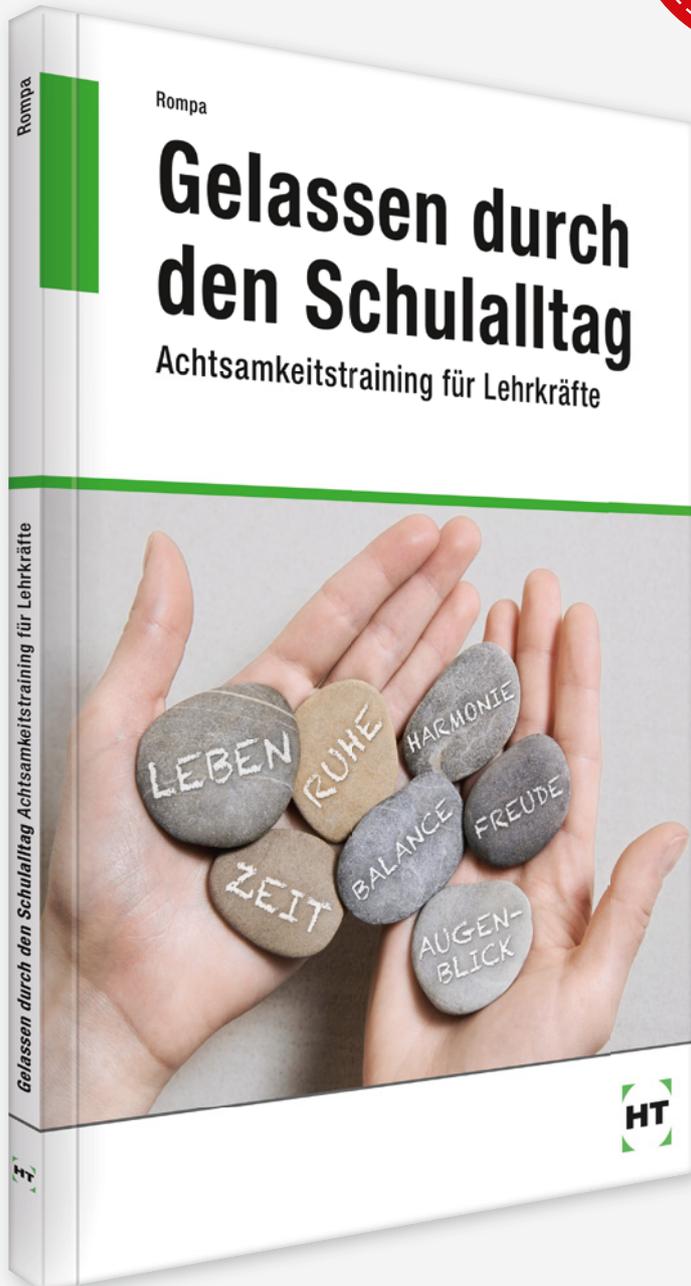


Jetzt  
bestellen!



## 8 Tage Achtsamkeit Das Anti-Stress- Programm für Lehrkräfte

### NEUERSCHEINUNG

**Gelassen durch den Schulalltag**  
Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte  
von R. Rompa  
80 Seiten, mehrfarbig, A5, Broschur  
978-3-582-00203-7, ● € 9,90

Studien zufolge ist ein Drittel der Lehrerinnen und Lehrer Burn-out-gefährdet. Noch abends auf dem Sofa kreisen die Gedanken um Lösungsmöglichkeiten für die tagsüber angesammelten Probleme, manchmal raubt das Gedankenkarussell sogar den Schlaf. Wie bricht man da aus?

Das neue Achtsamkeitstraining zeigt Lehrerinnen und Lehrern, wie sie den Stress deutlich reduzieren können – weg vom Erledigen von To-Do-Listen, hin zum Erleben im Hier und Jetzt. Das Trainingsbuch hilft dabei, bewusster mit sich selbst und der eigenen Umwelt umzugehen – für mehr Gelassenheit, Motivation und Neugier im Schulalltag!

#### Das Buch zeichnet sich aus durch:

- kurze, einprägsame Texte
- einfache Übungen, die überall – z.B. auf dem Schulweg – ausgeführt werden können
- einen Trainingsplan für 8 Tage Achtsamkeit

● Abgabe nur zum vollen Preis.

Weitere Informationen zur Reihe WissenPLUS finden Sie unter [handwerk-technik.de](http://handwerk-technik.de) oder direkt hier:





**Lebenswelten von Jugendlichen verstehen**  
**Herausforderungen für Lehrkräfte an Berufsschulen**

Hrsg.: Prof. K. Hurrelmann  
von T. Huber, S. Orth

168 S., mehrfarbig, A5, Broschur, 2016  
978-3-582-00201-3, ● € 14,90

Nirgendwo sonst treffen Lehrkräfte auf eine so heterogene Schülerschaft wie in den Klassen berufsbildender Schulen. Die Schülerinnen und Schüler kommen aus verschiedenen Milieus, verfügen über unterschiedliche Vorbildung und jeder von ihnen bringt seine ganz eigenen Probleme und Potenziale mit in den Unterricht. Anhand aktueller Jugendstudien analysiert das Buch, was die heutige Azubi-Generation ausmacht und was das für Lehrerinnen und Lehrer in der Berufsschule bedeutet.



**Schlagfertig im Schulalltag**  
**Ein Trainingsbuch für Lehrerinnen und Lehrer**

von T. Baier, C. Gruber, C. Loipföhner

128 S., mehrfarbig, A5, Broschur, 2016  
978-3-582-00202-0, ● € 12,90

Kann man Schlagfertigkeit trainieren? Aber sicher! Wer täglich vor einer Klasse mit Jugendlichen steht, weiß um den Wert eines lockeren Spruchs, der eine Konfliktsituation bereits im Ansatz entschärfen kann. Schlagfertigkeit ist aber mehr als der perfekt getimte, coole Spruch: Auch geistige Haltung und körperliches Auftreten gehören dazu. Das neue Trainingsbuch für Lehrkräfte zeichnet sich aus durch prägnante Texte und viele Übungen, die sich überall ausführen lassen. Inklusive Trainingsplan und Checklisten.



**Medienkompetenz**  
**Digitale Medien verstehen – erstellen – einsetzen**

von P. Bühler, P. Schlaich

256 Seiten, mehrfarbig, 17 cm x 24 cm, Broschur, 2016  
978-3-7782-6058-6, ● € 25,20

**E-Book**

256 Seiten, PDF  
978-3-7782-6059-3, ● € 25,20

Was heißt Medienkompetenz und welche Teilkompetenzen gehören dazu? In kleinen Workshops wird Schritt für Schritt gezeigt, wie man Stolpersteine in der praktischen Anwendung digitaler Medien an Schulen aus dem Weg räumt – eine wertvolle Hilfestellung im Arbeitsalltag für Lehrkräfte aus jedem Fachbereich.

● Abgabe nur zum vollen Preis.



Verlag  
**Handwerk und Technik GmbH**  
Postfach 63 05 00  
22331 Hamburg

Telefon 040 53808-200  
Telefax 040 53808-101  
www.handwerk-technik.de  
kundenservice@handwerk-technik.de

**Informationsbüro mit Verlagsausstellung**  
Lademannbogen 135 • 22339 Hamburg  
Telefon 040 53808-0  
Telefax 040 53808-101