

Titel

Thema:	time4you – Lebenskompetenzen: Stressbewältigung und Selbstwahrnehmung im Unterricht trainieren
Veranstaltungsnummer:	2232P0701

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Was ist Stress? Welche Arten von Stress erleben Schülerinnen und Schüler? Warum reagieren sie in Stresssituationen häufig unreflektiert und unangemessen? Wie können sie lernen, Stress rechtzeitig zu erkennen und besser damit umzugehen? Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es und wie können diese im Unterricht trainiert werden? Dieses Seminar bietet eine praktische und theoretische Einführung in das Unterrichtsmaterial „time4you -Lebenskompetenzen stärken und Gruppenentwicklung fördern“. Schwerpunkt dieser Veranstaltung ist die Stressbewältigung. Das Übungsbuch enthält dazu eine flexibel einsetzbare Unterrichtseinheit und viele Übungen, mit denen das Gelernte im schulischen Alltag vertieft werden kann. Die Veranstaltung ist Teil der Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die aus vier Fortbildungen besteht und zwei umfangreiche, kostenlose Handbücher beinhaltet. Sie zeigt schüler nah und fundiert, wie Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler systematisch gestärkt werden können. Zentrale Themen sind Verbesserung der Klassengemeinschaft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress sowie Problemlösen. Die Fortbildungen können auch einzeln besucht oder schulintern gebucht werden. Zahlreiche Studien belegen, dass die Stärkung dieser Lebenskompetenzen (Life Skills) die Persönlichkeitsentwicklung und damit die zentralen Resilienz faktoren wirksam fördert. Daher empfiehlt auch die WHO ausdrücklich ihr Training. Es kann auch dazu beitragen, dass Unterricht in heterogenen Klassen besser gelingt. Die Übungen und Einheiten lassen sich sowohl im normalen Schulalltag (Klassenrat, Fachunterricht, Nachmittagsangebot) als auch in Projekttagen oder -wochen einsetzen. Sie sind so konzipiert, dass sie für heterogene Lerngruppen und verschiedene Altersstufen einfach variiert und angepasst werden können. Bei schulinternen Abru fveranstaltungen ist es möglich, entsprechend der Erfahrungen der Lehrkräfte oder den Wünschen des Kollegiums konkrete inhaltlichen Schwerpunkte sowie den Umfang der Fortbildung festzulegen. • time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern • time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern • time4you – Lebenskompetenzen: Glück, Selbstwert und Entspannung
--	--

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 09.05.2025
---	------------------------------	--------------------------

Schwerpunkte/Rubrik: Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gesundheitsförderung, Prävention Intervention Beratung, Suchtprävention
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Susanne Giese und Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Susanne Giese, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar.
Zusatzinformationen:	Zur Buchung wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail ans SuchtPräventionsZentrum bzw. direkt an die Dozentin oder den Dozenten: https://li.hamburg.de/spz/kontakt/

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	Abrufangebot 2022
Dauer:	6 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	anfragende Schule
---------------------------	-------------------