

Titel

Thema:	time4you – Lebenskompetenzen: Glück, Selbstwert & Entspannung
Veranstaltungsnummer:	2232P0901

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Viele Menschen neigen dazu, unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen deutlich mehr Aufmerksamkeit zu schenken als angenehmen, selbst dann, wenn sie beide mit ähnlicher Intensität und Häufigkeit erleben. Negative Aspekte werden wichtiger genommen, besser erinnert und haben überproportional mehr Einfluss auf das Verhalten der Person. Die Neurowissenschaften sprechen hier von einer Negativverzerrung (Negative Bias) unserer Wahrnehmung. Diese allgemeine Negativverzerrung kann noch verstärkt werden durch Stress, Überlastung, Angst, Selbstunsicherheit, Selbstwertprobleme, Depressionen, Traumata und vieles mehr. Schülerinnen und Schüler, die unter solchen Belastungen leiden, setzen sich oft viel zu stark unter Druck, übersehen, was sie bereits geschafft haben, neigen dazu, eigene Misserfolge über zu bewerten oder erwarten unangemessen oft negative Reaktionen ihrer Umwelt.</p> <p>Die Fortbildung stellt Übungen vor, die den Blick auf die positiven Aspekte des eigenen Lebens lenken. Ihr Ziel ist es, eine realistischere, ausgewogenere Sicht auf sich selbst und Alltagssituationen zu vermitteln. Es geht also nicht darum, unangenehme oder problematische Aspekte auszublenden und sich die Welt schönzureden. Dies wäre Verdrängung und könnte längerfristig zu großen psychischen Problemen führen. Stattdessen geht es darum, den Blick zu weiten und den positiven Aspekten angemessen Raum zu geben.</p> <p>Die Veranstaltung ist Teil der Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die aus vier Fortbildungen besteht und zwei umfangreiche, kostenlose Übungsbücher beinhaltet. Sie zeigt schülernah 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.</p> <p>Zahlreiche Studien belegen, dass die Stärkung dieser Lebenskompetenzen (Life Skills) die Persönlichkeitsentwicklung und damit die zentralen Resilienzfaktoren wirksam fördert. Daher empfiehlt auch die WHO ausdrücklich ihr Training. Es kann auch dazu beitragen, dass Unterricht in heterogenen Klassen besser gelingt.</p> <p>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.</p> <p>Bei schulinternen Abrufveranstaltungen ist es möglich, entsprechend der Erfahrungen der Lehrkräfte oder den Wünschen des Kollegiums konkrete inhaltlichen Schwerpunkte sowie den Umfangs der Fortbildung festzulegen.</p> <p>Zu den anderen oben genannten Themen von time4you finden Sie weitere Veranstaltungen in unserem Angebot:</p>
--	---

- time4you - Lebenskompetenzen: Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung
- time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern
- time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern

Schwerpunkte/Rubrik: Prävention, Intervention, Beratung

#### Allgemeine Informationen

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

#### Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen: Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar.

#### Anbieter

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

#### Termin

Termin:	Abrufangebot 2022
Dauer:	3 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

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