

## Titel

Thema:	Stress und Resilienz
Veranstaltungsnummer:	2232G2602

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Diese Fortbildung ist für Sie geeignet, wenn Sie beginnen möchten, sich mit den Themen Stress und Resilienz zu beschäftigen oder sich einen erneuten Austausch und eine Auffrischung wünschen.</p> <p>Im ersten Teil der Fortbildung wird Basiswissen zum Thema Stress vermittelt: Welche physiologischen Vorgänge mit Stress-Situationen einhergehen und das Stress-Modell von Lazarus wird erläutert. Eine Reflektion zum eigenen Stress-Empfinden wird angeregt, sowie Tipps für den Umgang mit akuten Stress-Situationen werden vermittelt. Im zweiten Teil geht es um Resilienz, die Widerstandskraft, die in belastenden oder stressigen Zeiten dabei helfen kann, gesund zu bleiben.</p> <p>Nach einem Input wird die Reflektion über die eigene Resilienz angeregt sowie über mögliche nächste Schritte zur weiteren Resilienz-Stärkung.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Nina Kamp, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	BYOD (Bring Your Own Device): Bitte beachten sie die Hinweise des Gesamtpersonalrates unter: <a href="https://li.hamburg.de/gpr-hinweise">https://li.hamburg.de/gpr-hinweise</a>
Zusatzinformationen:	Die Fortbildung besteht aus zwei Terminen: 2.+23.11.22 jeweils 16.00-17.30 Uhr.

## 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: 02.11.2022 16:00 Uhr bis 23.11.2022 17:30 Uhr

Dauer: 3 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

---

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,