

Titel

Thema:	Stress und Resilienz
Veranstaltungsnummer:	2232G2602

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	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. 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. Nach einem Input wird die Reflektion über die eigene Resilienz angeregt sowie über mögliche nächste Schritte zur weiteren Resilienz-Stärkung.
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: https://li.hamburg.de/gpr-hinweise
Zusatzinformationen:	Die Fortbildung besteht aus zwei Terminen: 2.+23.11.22 jeweils 16.00-17.30 Uhr.

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:	02.11.2022 16:00 Uhr bis 23.11.2022 17:30 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Online-Seminar (LI), webbasiert ,
--------------------	-----------------------------------