

Titel

Thema:	"Mit 5 Schritten zum Ziel – wirksame Stressbewältigung für pädagogisches und therapeutisches Personal" I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2332G3001

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Wirksame Stressbewältigung in 5 Schritten Fällt es Ihnen schwer, eine Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu ziehen? Haben Sie auch häufig das Gefühl mit der Arbeit nie fertig zu werden und setzt Sie das unter Stress? Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um? Können Sie Entscheidungen treffen, was wichtig und dringend ist? Arbeiten Sie oft am Wochenende. Planen Sie Zeitfenster für Regeneration ein? Falls Sie Antworten auf diese Fragen suchen, dann ist dieses Seminar für Sie richtig und wichtig. In diesem Seminar soll die Fähigkeit entwickelt werden, die Balance zwischen beruflichem Engagement und Privatleben zu finden. Das Training wird an Ihren Bedürfnissen und Fragen aus dem Schulalltag ausgerichtet. Sie lernen die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen und entwickeln Ideen für die Umsetzung im eigenen Schulalltag. Im Seminar erproben und diskutieren Sie Möglichkeiten und Tipps, die sich leicht in der eigenen Praxis umsetzen lassen. Die Trainings-Methoden sind aus der Gestaltpädagogik und dem Achtsamkeitsprogramm. Die Veranstaltung besteht aus 2 Terminen: Einstiegsworkshop Freitag, 16-19 Uhr und Samstag, 10-16:30 Uhr und einem Auswertungsworkshop an einem Donnerstag von 16-19 Uhr Trainerin: Barbara Tiesler, Gestaltpsychologin; Beraterin, Trainerin, Supervisorin, Coach, Gymnasiallehrerin und Organisationsberaterin zum Thema „Gesund am Arbeitsplatz Schule“; Fr. Tiesler war Gründerin und bis 2021 Leiterin des Referates Gesundheit am LI Hamburg.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Martina Teske, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Barbara Tiesler

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Das Seminar besteht aus 3 Terminen:
----------------------	-------------------------------------

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 08.05.2025
---	------------------------------	--------------------------

	24.02.2023 16.00-19.00 Uhr 25.02.2023 10.00-16.30 Uhr 19.04.2023 16.00-19.00 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:	24.02.2023 16:00 Uhr bis 25.02.2023 16:00 Uhr
Dauer:	9,5 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	23.02.2023

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
--------------------	--