

Titel

Thema:	Moooment - Bleib gesund. Stressprävention für Lehrende und soziale Berufe I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2532G0101

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Aufgrund der besonderen Gegebenheiten des Schulsystems sind Lehrende eine Berufsgruppe, die überdurchschnittlich häufig mit Stresserleben und daraus resultierenden psychomentalen und gesundheitlichen Belastungen konfrontiert wird. Dieser Kurs unterstützt Sie darin, psychischer Überlastung effektiv vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Sie erhalten konkrete Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, mit Belastungen gesundheitsförderlich(er) umzugehen und so ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.</p> <p>Der Kurs basiert auf einem multimodalem Ansatz, so dass verschiedene evidenzbasierte Verfahren und Inhalte kombiniert werden. In den Kurseinheiten ergänzen sich Erläuterungen zum wissenschaftlichen Hintergrund der jeweiligen Kurseinheit, selbstreflexive Elemente sowie Phasen der Gruppenarbeit und Entspannung. In jeder Kurseinheit lernen Sie niedrigschwellig umsetzbare Methoden zur Entlastung kennen, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p>Inhalte des Kurses sind unter anderem: Sensibilisierung für Signale von Überlastung. Überblick über die (biologische) Stressreaktion, Burnout sowie ausgewählte Stressmodelle. Ableitung von Wegen zur Entlastung, Stärkung individueller Erholungsstrategien. Auseinandersetzung mit stressverschärfenden Gedankenmustern, Förderung entlastender Kognitionen. Erarbeitung von gesundheitsförderlichen Strategien zur Stressbewältigung.</p> <p>Neben dem in Kurs eingesetzten Material erhalten die Teilnehmenden Zugang zu einer Taskcard mit vertiefenden Informationen zu den Kursinhalten.</p> <p>Gerne kann im Kurs auf inhaltliche Wünsche der Teilnehmenden eingegangen werden.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Birgit Koch, Psychologin (M.Sc.) www.mooment.de

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	17.03.,2026
-------------------------------	-------------

Zusatzinformationen:

07.04.,2026
28.04.,2026
26.05.2026
jeweils dienstags von 16.00 - 19.00 Uhr

Termine :
Do., 27.03.2025
Do., 03.04.2025
Do.,10.04.2025
Do., 17.04.2025
Do., 24.04.2025 ,
Do., 08.05.2025 jeweils von 16.00 Uhr bis 18.00 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: 27.03.2025 16:00 Uhr bis 08.05.2025 18:00 Uhr
Dauer: 12 Zeitstunden

Veranstaltungsort

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