

Titel

Thema:	time4you für das Gymnasium Marienthal Lebenskompetenzen: Glück, Selbstwert & Entspannung im Unterricht Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2532P0701

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Warum Glück in der Schule unterrichten? Glück und Zufriedenheit sind zentrale Bedürfnisse des Menschen. All unser Handeln dreht sich letztlich um sie. Umso erstaunlicher ist, dass viele von uns den realen Glücksmomenten im Leben recht wenig Aufmerksamkeit schenken. Ein Missgeschick oder eine unangemessene Bemerkung wird viel wichtiger genommen, besser erinnert und hat überproportional mehr Einfluss auf unser Befinden als ein Erfolg oder ein Kompliment. Viele Schülerinnen und Schüler kämpfen zudem mit einem negativen Selbstbild und haben zu wenig Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit. Die Neurowissenschaften sprechen hier von einer Negativverzerrung (Negativity Bias) der Wahrnehmung. Diese kann noch verstärkt werden durch Stress, Angst, Selbstunsicherheit, Depressionen, Traumata und vieles mehr. Die Fortbildung zeigt, wie man Glück lernen kann. Sie stellt Übungen für Kinder und Jugendliche vor, die den Blick auf die positiven Aspekte des eigenen Lebens lenken, negative Denkmuster hinterfragen, das Selbstwertgefühl steigern und Entspannung ermöglichen. Dabei werden auch die Haltung der Lehrkraft und Grenzen dieser Übungen reflektiert. Die Veranstaltung ist Teil der Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die aus vier Fortbildungen besteht. Sie zeigt schüler nah und fundiert, wie Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler systematisch gestärkt werden können. Zentrale Themen der Fortbildungsreihe sind Verbesserung der Klassengemeinschaft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress sowie Problemlösen. Zahlreiche Studien belegen, dass die Stärkung von Lebenskompetenzen (Life Skills) die Persönlichkeitsentwicklung und damit die Resilienz wirksam fördert. Daher empfiehlt auch die WHO ausdrücklich ihr Training. Es kann auch dazu beitragen, dass Unterricht in heterogenen Klassen besser gelingt. Die Übungen und Einheiten von time4you lassen sich sowohl im normalen Schulalltag (Klassenrat, Fachunterricht, Nachmittagsangebot) als auch in Projekttagen oder -wochen einsetzen. Sie sind in insgesamt zwei kostenfreien, umfangreichen Handbüchern zusammengefasst und so konzipiert, dass sie für heterogene Lerngruppen und verschiedene Altersstufen einfach variiert und angepasst werden können. Die Fortbildungen können auch schulintern gebucht werden. Bei schulinternen Abrufveranstaltungen ist es möglich – entsprechend der Erfahrungen der Lehrkräfte oder den Wünschen des Kollegiums – konkrete inhaltliche Schwerpunkte sowie den Umfang der Fortbildung individuell festzulegen. Zu den anderen oben genannten Lebenskompetenzen finden Sie weitere Veranstaltungen in unserem Angebot:
--	---

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 14.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Schwerpunkte/Rubrik:

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

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gesundheitsförderung, Suchtprävention
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- Berufliche Schule, Regionales Bildungs- und Beratungszentrum, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II, Grundschule
Veranstaltungsart:	SchILf - schulinterne Lehrkräftefortbildung
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Anna-Katharina Zander, Emilie-Wüstenfeld-Gymnasium
Dozenten:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Anna-Katharina Zander, Emilie-Wüstenfeld-Gymnasium

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar. Zur Buchung wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail ans SuchtPräventionsZentrum: 040/428842911, spz@li.hamburg.de, https://li.hamburg.de/spz
Zusatzinformationen:	NUR für KuK des Gymnasiums Marienthal
Weblink:	https://li.hamburg.de/spz

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:	15.04.2025 13:30 bis 17:30 Uhr
---------	--------------------------------

Dauer: 4 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Gymnasium Marienthal, Holstenhofweg 86 -, 22043 Hamburg
--------------------	---