

## Titel

Thema:	Moooment - Bleib gesund. Stressprävention für Lehrende und soziale Berufe I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2632G1301

## 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

## 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:	26.03.2026 16:00 Uhr bis 07.05.2026 19:00 Uhr
Dauer:	12 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	16.03.2026

#### Veranstaltungsort

---

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