

Titel

Thema:	time4you – Lebenskompetenzen: Motivation, Selbstfürsorge & Zeitmanagement (ab Jg. 10)
Veranstaltungsnummer:	2632P0601

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Strategien zur Motivation und Selbstorganisation können einen wichtigen Beitrag zur Stressbewältigung in Schule und Alltag leisten. Klare persönliche Zielsetzungen, durchdachte Wochenpläne, kluge Priorisierungen, das Bewusstmachen von Zeitfressern wie auch das Reflektieren der eigenen Work-Life-Balance sowie eine gute Selbstfürsorge können helfen, den Stresslevel zu senken. In der Fortbildung werden zahlreiche Übungen praktisch erprobt und ihr Einsatz im Unterricht (ab Jg. 10) reflektiert. Sie ist als Ergänzung zur Fortbildung "time4you - Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung" gedacht, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Die Veranstaltung ist Teil der Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die aus fünf Fortbildungen besteht. Sie zeigt schülernah 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: • time4you – Lebenskompetenzen: Selbstwahrnehmung & Stressbewältigung • time4you – Lebenskompetenzen: Glück und Selbstwert
--	--

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 28.07.2026
---	------------------------------	--------------------------

Schwerpunkte/Rubrik:	• time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern • time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern Prävention, Intervention, Beratung
----------------------	--

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gesundheitsförderung, Prävention Intervention Beratung, Suchtprävention
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- Berufliche Schule, Gymnasium, Stadtteilschule, Sekundarstufe II
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Anna-Katharina Zander, Emilie-Wüstenfeld-Gymnasium
Dozenten:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen* Anna-Katharina Zander, Emilie-Wüstenfeld-Gymnasium

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar.
Zusatzinformationen:	In der Fortbildung werden folgende digitale Tools vorgestellt: keine. Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten des Emilie-Wüstenfeld-Gymnasiums (Standort 1), Gustav-Falke-Straße 21, 20144 Hamburg statt und ist offen für alle interessierten Lehrkräfte und PTFs von Hamburger Schulen. Das Gebäude ist nicht barrierefrei.
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:	01.12.2026 15:00 bis 18:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

Anmeldeschluss: 26.11.2026

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Emilie-Wüstenfeld-Gymnasium, Gustav-Falke-Straße 21, 20144 Hamburg
--------------------	--