

Titel

Thema:	Durchatmen und Prioritäten setzen! – Gelassener durch den Schulalltag I Online
Veranstaltungsnummer:	2525A3603

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Für diesen Workshop werden Sie für die individuelle Nachbereitung Material erhalten, weshalb dieser Workshop mit 4h angerechnet wird.</p> <p>Die Lehrertätigkeit stellt zahlreiche und unterschiedliche Anforderungen, die häufig aufgrund ihrer Gleichzeitigkeit und Vielfalt phasenweise als belastend oder Überforderung erlebt werden. Es ist eine erlernbare Kunst, der jeweiligen Situation, sich selbst und seinem Gegenüber annähernd gerecht zu werden. Zu folgenden Schwerpunkten wird diese Veranstaltung Basis-Theorie-Modelle, Möglichkeiten der Selbstreflexion und praktische Übungen bieten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie organisiere ich mich effizienter und agiere bewusster in stressigen Situationen?• Wie und wodurch schaffe ich mir Raum zum Entspannen?• Wo sind meine persönlichen Grenzen und wie trete ich für sie ein? <p>Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung in alltäglichen Anforderungssituationen zu schulen, neue Handlungsoptionen zu entdecken und sich in selbstfürsorglichem Verhalten zu erproben.</p> <p>Halten Sie bitte Ihren aktuellen Terminkalender bzw. Jahresplaner bereit.</p> <p>Die Veranstaltung findet Online über Adobe Connect statt.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingang

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Berufseinsteiger/ Quereinstieg, Berufseinsteiger/ Seiteneinstieg
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Gundi Eckstein, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Edda de Graaf, Grund- und Stadtteilschule Eppendorf* Katharina Reitz, Luisen-Gymnasium Bergedorf

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	(Vorschul-) Lehrkräfte im Berufseinstieg aller Schulformen
-------------------------------	--

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: 13.10.2025 16:00 bis 19:00 Uhr

Dauer: 4 Zeitstunden

Anmeldeschluss: 06.10.2025

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,