

Titel

Thema:	Stress und Resilienz I Online
Veranstaltungsnummer:	2632G1701

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Diese Fortbildung ist für Sie geeignet, wenn Sie beginnen möchten, sich mit den Themen Stress und Resilienz zu beschäftigen oder sich einen erneuten Austausch und eine Auffrischung wünschen. Im ersten Teil der Fortbildung wird Basiswissen zum Thema Stress vermittelt: Welche physiologischen Vorgänge mit Stress-Situationen einhergehen und das Stress-Modell von Lazarus wird erläutert. Eine Reflektion zum eigenen Stress-Empfinden wird angeregt, sowie Tipps für den Umgang mit akuten Stress-Situationen werden vermittelt. Im zweiten Teil geht es um Resilienz, die Widerstandskraft, die in belastenden oder stressigen Zeiten dabei helfen kann, gesund zu bleiben. Nach einem Input wird die Reflektion über die eigene Resilienz angeregt sowie über mögliche nächste Schritte zur weiteren Resilienz-Stärkung. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf individueller Stressbewältigung bzw. Resilienz. Schulspezifische oder organisationale Aspekte werden nicht betrachtet. digitales Tool: AdobeConnect
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst, Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Nina Kamp, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Nina Kamp, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen, Dr. Birte Walther

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Die Veranstaltung besteht aus zwei Terminen, die konkreten Daten entnehmen Sie bitte der Veranstaltung.
Zusatzinformationen:	Die Veranstaltung besteht aus zwei Terminen: Do., 26.3.26 und Do., 16.4.26 jeweils 16.30-18.00 Uhr.

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 13.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

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:	26.03.2026 16:00 Uhr bis 14.04.2026 18:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Online-Seminar (LI), webbasiert ,
--------------------	-----------------------------------