

Titel

Thema:	Wirksame Stressbewältigung durch eine gesunde Balance zwischen Engagement und Abgrenzung I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2632G3001

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Fällt es Ihnen schwer, eine Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu ziehen? Haben Sie auch häufig das Gefühl mit der Arbeit nie fertig zu werden und setzt Sie das unter Stress? Werden sie von den eigenen inneren Antreibern (z.B. sei perfekt; mach es allen recht ...) durch den Schulalltag gehetzt? Kennen Sie ihr eigenes Arbeitsverhalten? Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um? Können Sie sich abgrenzen und selber entscheiden, was wichtig und dringend ist? Arbeiten Sie oft unter Druck und über die normale Arbeitszeit hinaus? Können Sie sich vom Arbeitsalltag genügend distanzieren? Haben Sie genügend Zeit für Regeneration? Falls Sie Antworten auf diese Fragen suchen, dann ist dieses Seminar für Sie richtig und wichtig. In diesem Seminar soll die Fähigkeit entwickelt werden, die Balance zwischen beruflichem Engagement und Privatleben zu finden. Das Training wird an Ihren Bedürfnissen und Fragen aus dem Schulalltag ausgerichtet. Im Seminar analysieren Sie ihre Antreiber, erproben Möglichkeiten der Abgrenzung zu den vielen Anforderungen und Ansprüchen und diskutieren Möglichkeiten und Tipps, die sich leicht in der eigenen Praxis umsetzen lassen. Sie lernen die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen und bekommen Lösungsstrategien für die Umsetzung im eigenen Schulalltag. So können Sie durch das Training und Coaching eine gesunde Haltung im Umgang mit den Ansprüchen entwickeln. Der ganzheitliche Ansatz des Trainings hat als Grundlage die Methoden aus der Gestaltpädagogik, der Transaktionsanalyse und dem Achtsamkeitsprogramm. Die Veranstaltung besteht aus 2 Terminen: Freitag, 16-19 Uhr und Samstag, 10-16:30 Uhr (Pause von 12.00-13.00 Uhr vorgesehen)
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 10.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Leitung: Frauke Taegen, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen: Die Veranstaltung besteht aus 2 Terminen:
Freitag, 16-19 Uhr und Samstag, 10-16:30 Uhr

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: 17.04.2026 16:00 Uhr bis 18.04.2026 16:30 Uhr
Dauer: 8,5 Zeitstunden
Anmeldeschluss: 12.04.2026

Veranstaltungsort

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