

## Titel

Thema:	time4you – Lebenskompetenzen: Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung im Unterricht   Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2632P0302

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Was ist Stress? Welche Arten von Stress erleben Schülerinnen und Schüler? Warum reagieren sie in Stresssituationen häufig unreflektiert und unangemessen? Was hilft ihnen, Stress rechtzeitig zu erkennen und besser damit umzugehen? Anhand vieler praktischer Übungen zeigt dieses Seminar Möglichkeiten auf, wie Schülerinnen und Schüler lernen können, Stress zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen.</p> <p>Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Schulung einer differenzierten, achtsamen Selbstwahrnehmung und des Umgangs mit schwierigen Gefühlen. Beides sind zentrale Voraussetzungen für eine gesunde Selbststeuerung, für Stressbewältigung ebenso wie für Empathie und erfolgreiche soziale Interaktion. Ergänzend werden Bewegungs- und Entspannungsimpulse für den Schulalltag erprobt.</p> <p>Die Fortbildung wendet sich an Lehrkräfte bzw. Pädagoginnen und Pädagogen aller Schulformen und Jahrgänge. Sie umfasst 6 Zeitstunden, die auch in zwei Veranstaltungen à 3 Stunden aufgeteilt werden können.</p> <p>Die Veranstaltung ist Teil der Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die aus vier 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Die Fortbildungen können auch schulintern gebucht werden. Bei schulinternen Abruferveranstaltungen ist es möglich – entsprechend der Erfahrungen der Lehrkräfte oder den Wünschen des Kollegiums – konkrete inhaltliche Schwerpunkte sowie den Umfang der Fortbildung individuell festzulegen.</p> <p>Zu den anderen oben genannten Lebenskompetenzen finden Sie weitere Veranstaltungen in unserem Angebot:</p>
--	---

**Schwerpunkte/Rubrik:**

- time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern
  - time4you – Lebenskompetenzen: Glück und Selbstwert
  - time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern
- Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gesundheitsförderung, Gewaltprävention, Suchtprävention
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- Berufliche Schule, Regionales Bildungs- und Beratungszentrum, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II, Grundschule
Veranstaltungsart:	SchiLf - schulinterne Lehrkräftefortbildung
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar.  Zur Buchung wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail ans SuchtPräventionsZentrum: 040/428842911, spz@li.hamburg.de, <a href="https://li.hamburg.de/spz">https://li.hamburg.de/spz</a>
Zusatzinformationen:	Eine VA nur für Sozialpädagoginnen am ReBBZ.  In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt: taskcards
Weblink:	<a href="https://li.hamburg.de/spz">https://li.hamburg.de/spz</a>

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:	20.04.2026 09:00 bis 16:00 Uhr
Dauer:	6 Zeitstunden

Anmeldeschluss: 20.04.2026

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: ReBBZ Nord, Beratungsabteilung, Sengelmannstraße 50, 22297 Hamburg