

## Titel

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Thema:                | time4you – Lebenskompetenzen: Stressbewältigung und Selbstwahrnehmung im Unterricht trainieren |
| Veranstaltungsnummer: | 2232P0701  |

## 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? Wie können sie lernen, Stress rechtzeitig zu erkennen und besser damit umzugehen? Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es und wie können diese im Unterricht trainiert werden?</p> <p>Dieses Seminar bietet eine praktische und theoretische Einführung in das Unterrichtsmaterial „time4you -Lebenskompetenzen stärken und Gruppenentwicklung fördern“. Schwerpunkt dieser Veranstaltung ist die Stressbewältigung. Das Übungsbuch enthält dazu eine flexibel einsetzbare Unterrichtseinheit und viele Übungen, mit denen das Gelernte im schulischen Alltag vertieft werden kann.</p> <p>Die Veranstaltung ist Teil der Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die aus vier Fortbildungen besteht und zwei umfangreiche, kostenlose Handbücher beinhaltet. Sie zeigt schülernah und fundiert, wie Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler systematisch gestärkt werden können. Zentrale Themen sind Verbesserung der Klassengemeinschaft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress sowie Problemlösen. Die Fortbildungen können auch einzeln besucht oder schulintern gebucht werden.</p> <p>Zahlreiche Studien belegen, dass die Stärkung dieser Lebenskompetenzen (Life Skills) die Persönlichkeitsentwicklung und damit die zentralen Resilienzfaktoren 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 lassen sich sowohl im normalen Schulalltag (Klassenrat, Fachunterricht, Nachmittagsangebot) als auch in Projekttagen oder -wochen einsetzen. Sie sind so konzipiert, dass sie für heterogene Lerngruppen und verschiedene Altersstufen einfach variiert und angepasst werden können.</p> <p>Bei schulinternen Abruferveranstaltungen ist es möglich, entsprechend der Erfahrungen der Lehrkräfte oder den Wünschen des Kollegiums konkrete inhaltlichen Schwerpunkte sowie den Umfang der Fortbildung festzulegen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern</li><li>• time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern</li><li>• time4you – Lebenskompetenzen: Glück, Selbstwert und Entspannung</li></ul> |
|--|---|

**Schwerpunkte/Rubrik:** Prävention, Intervention, Beratung

#### Allgemeine Informationen

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Fächer / Berufsfelder:</b> | - Gesundheitsförderung<br>- Prävention Intervention Beratung<br>- Suchtprävention  |
| <b>Zielgruppen:</b>           | - Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher   |
| <b>Schularten:</b>            | - keine primäre Schulstufe   |
| <b>Veranstaltungsart:</b>     | Seminar  |
| <b>Gültigkeitsbereich:</b>    | Hamburg  |
| <b>Leitung:</b>               | Susanne Giese und Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung   |
| <b>Dozenten:</b>              | Susanne Giese, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |

#### Weitere Hinweise

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Hinweis für Teilnehmer/innen:</b> | Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar.   |
| <b>Zusatzinformationen:</b>          | Zur Buchung wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail ans SuchtPräventionsZentrum bzw. direkt an die Dozentin oder den Dozenten: <a href="https://li.hamburg.de/spz/kontakt/">https://li.hamburg.de/spz/kontakt/</a> |

#### Anbieter

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Anbietername:</b>      | Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |
| <b>Anbieteranschrift:</b> | Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg |
| <b>E-Mail-Adresse:</b>    | tis@li-hamburg.de                                     |

#### Termin

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| <b>Termin:</b> | Abrufangebot 2022 |
| <b>Dauer:</b>  | 6 Zeitstunden     |

#### Veranstaltungsort

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| <b>Veranstaltungsort:</b> | anfragende Schule |
|---------------------------|-------------------|