

## Titel

Thema:	Stress und Resilienz I Online
Veranstaltungsnummer:	2332G1802

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Nach einem Input wird die Reflektion über die eigene Resilienz angeregt sowie über mögliche nächste Schritte zur weiteren Resilienz-Stärkung.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- o.A.
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte - Beratungslehrkräfte - Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Nina Kamp, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Nina Kamp, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, 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: 21.9. und 5.10.2023 jeweils 16:30-18:00 Uhr.

## Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg

E-Mail-Adresse: tis@li-hamburg.de

#### Termin

Termin: 21.09.2023 16:30 Uhr bis 05.10.2023 18:00 Uhr

Dauer: 3 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,