

Titel

Thema:	time4you - Lebenskompetenzen: Stressbewältigung und Selbstwahrnehmung im Unterricht trainieren
Veranstaltungsnummer:	2032P0701

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 Übungsbuch „time4you -Lebenskompetenzen stärken und Gruppenentwicklung fördern in den Jahrgängen 1-8“. 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 drei Fortbildungen besteht und ein umfangreiches, kostenloses Übungsbuch beinhaltet. Sie zeigt schülernah und fundiert, wie Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler in den Jahrgängen 1-8 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 in 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> <p>Zu den anderen oben genannten Themen von time4you finden Sie weitere Veranstaltungen in unserem Angebot:</p> <ul style="list-style-type: none">• time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern• time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern
--	--

Schwerpunkte/Rubrik: Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung - Suchtprävention - Gesundheitsförderung
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Stefan Krämer, Irena-Sendler-Schule
Dozenten:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Nina Smith, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen: Teil der Reihe "time4you"

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:	Abrufangebot 2020
Dauer:	6 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: anfragende Schule