

## Titel

Thema:	Stress und Resilienz
Veranstaltungsnummer:	2132G2202

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Im ersten Teil der Fortbildung wird Basiswissen zum Thema Stress vermittelt: Welche physiologischen Vorgänge mit Stress-Situationen einhergehen, das Stress-Modell von Lazarus wird erläutert 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.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- o.A.
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
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, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	BYOD (Bring Your Own Device): Bitte beachten sie die Hinweise des Gesamtpersonalrates unter: <a href="https://li.hamburg.de/gpr-hinweise">https://li.hamburg.de/gpr-hinweise</a>
Zusatzinformationen:	Die Veranstaltung besteht aus 2 Terminen: 16.9. und 27.10. 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:	16.09.2021 16:30 Uhr bis 27.10.2021 18:00 Uhr
---------	---

Dauer: 3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,