



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	AuG - Stressmanagement für Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren
Nr.:	khi19.49.165
Kontakt:	Team Fortbildung E-Mail: fortbildung@uni-hildesheim.de
Dauer:	Tagesveranstaltung
Anfang:	04.12.2019 , 09:00 Uhr
Ende:	04.12.2019 , 16:00 Uhr
Anmeldeschluss:	19.11.2019
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Lehrkräfte aller Schulformen. Teilnahme mehrerer Lehrkräfte aus einer Schule ausdrücklich sehr sinnvoll
Beschreibung	<p>Der Lehrerberuf enthält ein Beanspruchungspotential, das sehr schnell zu einem intensiven Stressempfinden führen kann. Gerade die ständige emotionale Präsenz vor der Klasse stellt eine hohe Beanspruchung dar und dar und das Gefühl, mit seiner Arbeit nie fertig zu sein, kann erdrückend werden.</p> <p>Hinzu kommen neue und unbekannte Herausforderungen, die zu Stress führen können. wenn die Balance zwischen den beruflichen Anforderungen und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten gestört ist, leidet die Lehrkraft und ebenso die Qualität des eigenen Unterrichts.</p>

Diese Folgerung gilt auch für andere Berufe.

In der Freizeit findet ungenügende Entspannung und Regeneration statt, vielmehr wird sie zunehmend zur Erledigung aufgeschobener Arbeiten missbraucht.

Inhalte:

- Entstehung und Auswirkung von Stress
- Stressbewältigungsstrategien, z. B.:
- Analyse und Veränderung stressrelevanter Einstellungen und Verhaltensweisen
- Soziale Unterstützung
- Kognitive Verstärker
- Zeitmanagement
- Optimierung der Arbeitsorganisation

Termin/Raum:

Universität Hildesheim, Gebäude Forum (N), Raum N330

Kursleitung:

Frau Dr. Silvia Kaps

Für Landesbedienstete der öffentlichen allgemein- und berufsbildenden niedersächsischen Schulen und Studienseminare wird kein Teilnahmebeitrag erhoben.

Die Veranstaltung richtet sich primär an Landesbedienstete der öffentlichen allgemein- und berufsbildenden niedersächsischen Schulen und Studienseminare. Soweit freie Plätze vorhanden sind, besteht darüber hinaus auch für Lehrkräfte der Schulen in freier Trägerschaft eine Teilnahmemöglichkeit (35,00 Euro Kosten, die der entsendenden Schule in Rechnung gestellt werden).

Die Teilnahmeberechtigung erfolgt mit der Einladung durch das Kompetenzzentrum, eine Teilnahme ohne Einladung ist nicht möglich.

Alle Fortbildungsveranstaltungen finden i. d. R. bzw. zum Teil in der dienstfreien Zeit statt. Auch dann ist die Genehmigung der Dienststelle Voraussetzung für die Anmeldung und die dienstrechtliche Absicherung. Bei der Online-Anmeldung müssen Sie bestätigen, dass Ihnen diese Genehmigung vorliegt.

Die Anmeldung über die VeDaB Datenbank ist unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung.

Es gelten die „Allgemeinen Bedingungen für die Teilnahme an dienstlichen Fortbildungen“:

<http://www.nibis.de/nli1/allgemein/fortbildung/teilnahmebedingungen.pdf>

Zielsetzung Ziel dieser Veranstaltung ist es, eigene Ressourcen zur Stressbewältigung zu entdecken und zu festigen, indem verschiedene Strategien der Stressbewältigung und des Zeitmanagements vorgestellt werden.

Ort [Universität Hildesheim, Gebäude N \(Forum\), N330, Hildesheim](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Hildesheim

Veranstaltungsteam Dr. Silvia Kaps

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____