



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Lehrerinnengesundheit - Resilienz stärken - Umgang mit persönlichen Stressverstärkern
Nr.:	KVEC.21.18.060W
Kontakt:	Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung Vechta Universität Vechta E-Mail: komzen@uni-vechta.de
Dauer:	Halbtagsveranstaltung
Anfang:	03.05.2021 , 15:00 Uhr
Ende:	03.05.2021 , 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	26.04.2021
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Das Angebot richtet sich an das gesamte pädagogische Personal aller Schulformen.
Beschreibung	Die Veranstaltung ist ausgebucht.

Diese Veranstaltung bezieht sich auf das niedersächsische Curriculum zur Fortbildung der Lehrkräfte zur inklusiven Schule und wird aktuell vom Niedersächsischem Kultusministerium finanziell gefördert.

Den letzten Teil der Veranstaltungsreihe widmen wir dem Umgang mit stressverschärfenden Einstellungen. Diese nehmen einen enormen Einfluss auf unser Stresserleben: Während von einem Stressor erstmal

nur ein Reiz ausgeht, sind es dann unsere ganz persönlichen Stressverstärker, die eine intensive Stressreaktion bei uns auslösen. Zu ihnen zählen persönliche Einstellungen, Motive, Vorerfahrungen, Bewertungen und Ansprüche an einen selbst. Im diesem Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche „mentale Gegenmittel“ also stressentschärfende förderliche Gedanken und Bilder. Dabei wird es jedoch nicht darum gehen nun ins andere Extrem zu verfallen, sondern für sich ein gesundes förderliches Gegengewicht zu entwickeln. Denn unsere persönlichen Stressverstärker beinhalten ja durchaus positive Aspekte.

Weitere Kurse zum Thema "Lehrer*innengesundheit" von Frau Jordaan finden Sie unter den folgenden Kursnummern:

KVEC.21.07.058RW

KVEC.21.12.059RW

KVEC.21.18.060RW

Ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie von uns über die von Ihnen in der VeDaB hinterlegte E- Mail-Adresse eine schriftliche Einladung mit dem Link sowie die Zugangsdaten zu der Online-Fortbildung.

Bitte kontrollieren Sie ggf. Ihren Spamordner.

Ebenso informieren wir Sie über diese E-Mail-Adresse falls diese Fortbildung nicht stattfinden sollte.

Ort [Internet,](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Vechta

verantwortlich Dr. Niels Logemann E-Mail: niels.logemann@uni-vechta.de

Veranstaltungsteam Laura Jordaan (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____