

Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Lehrerinnengesundheit - Resilienz stärken - Umgang mit persönlichen Stressverstärkern
Nr.:	KVEC.22.49.060W
Kontakt:	Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung Vechta Universität Vechta E-Mail: komzen@uni-vechta.de
Dauer:	Halbtagsveranstaltung
Anfang:	06.12.2022 , 15:00 Uhr
Ende:	06.12.2022 , 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	29.11.2022
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Das Angebot richtet sich an das gesamte pädagogische Personal aller Schulformen.
Beschreibung	Die Fortbildung ist ausgebucht. Sie können sich auf die Warteliste setzen lassen: komzen@uni-vechta.de

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. In diesem Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche „Gegenregulationen“ über die Stellschrauben Körper, Gedanken und Verhalten. 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.22.33.057W - Lehrerinnengesundheit - Resilienz stärken - Achtsamkeit

und Entspannung:

<https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=128569>

KVEC.22.37.058W - Lehrerinnengesundheit - Resilienz stärken - Glück und Wohlbefinden: <https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=128570>

KVEC.22.44.059W - Lehrerinnengesundheit - Resilienz stärken - Regeneration und Umgang mit Grübelgedanken:

<https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=128571>

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.

Zielsetzung	Eintrag folgt
Ort	ONLINE-Veranstaltung,
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: _____