

HESSEN



**Berufseinstieg in Hessen:**

**Fortbildungsangebote**

**der Studienseminare**

**für Berufseinsteigerinnen**

**und Berufseinsteiger**

## **Resilienztraining für den Umgang mit Herausforderungen im Schulalltag**

—  
**Mentale Widerstandsfähigkeit**  
für eine  
starke Lehrer\*innenpersönlichkeit

### **Zielgruppe:**

Dieses Weiterbildungsangebot richtet sich **an alle Lehrkräfte**, die neu und/ oder in den letzten fünf Jahren eingestellt wurden.

### **Kennen Sie das auch?**

**Wir lieben unseren Beruf** und die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, und doch stellt uns der Schullalltag ständig vor **verschiedenste Herausforderungen**, die uns **mental** belasten.

Seien es die **Konflikte** zwischen/mit Schüler\*innen, die **Probleme** mit Eltern, manchmal auch die **Auseinandersetzungen** mit Kolleg\*innen. Dazu kommen die **steigenden Anforderungen und Erwartungen**, die an Schule und an Lehrkräfte von außen hergetragen werden.

Vieles können wir nicht beeinflussen und müssen wir einfach hinnehmen. Aber etwas können wir ändern: **Unsere Haltung, unsere Einstellung, unsere Gedanken, unseren Umgang mit Herausforderungen.**

**In dieser Fortbildung** gebe ich Ihnen **Strategien** an die Hand, um die Herausforderungen zu reduzieren, damit Sie zu mehr **Zufriedenheit, Freude, Ausgeglichenheit** und zu einer **mental Stärke** gelangen.

### **Inhalte des Fortbildungsangebots**

Die Fortbildung besteht aus drei Themenblöcken, die aufeinander aufbauen:

- Unsere „Innenwelt“ verstehen
- Die wichtigsten Handlungsstrategien im Umgang mit inneren Konflikten
- Die wichtigsten Kommunikationsstrategien in herausfordernden Situationen

### **Was Sie erwartet:**

Die Online-Fortbildung ist eine Mischung aus Impulsvorträgen, Miniworkshops und einer abschließenden Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse mit konkreten Handlungsoptionen.

Die Fortbildung bietet ausreichend Raum, um auf individuelle Anliegen einzugehen.

Für den didaktisch-fundierten Einsatz in Ihrer Arbeitspraxis erhalten Sie umfangreiche Materialien.

### **Begleitendes Angebot**

Zusätzlich zu den Veranstaltung besteht die Möglichkeit ein begleitendes **Coachingangebot** wahrzunehmen.

## Anmeldefristen und -bedingungen:

Bitte melden Sie sich bis spätestens **Montag 28.03.2022** an (*s. Anmeldedaten*).

**Wichtig:** Bitte geben Sie Ihren **Namen** und Ihre **Email-Adresse** an, damit Sie zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn den **Zuganglink** zum Big-BlueButton-Raum erhalten können.

Darüber hinaus bitte ich um Angabe Ihrer Schulform und die Dauer Ihrer Beschäftigung im Schuldienst.

<https://akkreditierung.hessen.de>

Veranstaltungsnummer: 02204532



## Fortbildnerin

**Nadine Becker**

Lehrkraft H/R, Ausbildungsbeauftragte StS  
Zertifizierte Kinder- und Jugendcoachin  
Zertifizierte Resilienztrainerin

## Termine, Uhrzeiten

**Sa., 02. April 2022:** 10 – 16 Uhr

**Mi., 27. April 2022:** 15 – 18 Uhr

## Veranstaltungsort

Diese Fortbildung findet **online** über BigBlueButton statt. Den Link erhalten Sie zwei Tage vor Fortbildungsbeginn per Email.

## Anmeldung der Teilnehmer/innen

über das Studienseminar

[Poststelle.STS-GHRF.FZ@kultus.hessen.de](mailto:Poststelle.STS-GHRF.FZ@kultus.hessen.de)

und

[Nadine.Becker3@schule.hessen.de](mailto:Nadine.Becker3@schule.hessen.de)



**Hessische Lehrkräfteakademie/**

**Studienseminar GHRF Fritzlar**

**Am Hospital**

**34560 Fritzlar**

**Tel. 05622 / 790 - 473**

[Poststelle.STS-GHRF.FZ@kultus.hessen.de](mailto:Poststelle.STS-GHRF.FZ@kultus.hessen.de)