

ThiLLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 01.04.2026
---	------------------------------	------------------------------

Titel

Thema:	ONLINE-VA Selbstfürsorge im Schulalltag - optionale Übungen als Live-Podcast
Veranstaltungsnummer:	770400402

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Jene die selbstfürsorglich sein sollten, sind meist mit der Sorge um andere so stark beschäftigt, dass für sie selbst keine Zeit zur Selbstfürsorge bleibt. Die Fülle an Aufgaben, die der Schulalltag mit sich bringen kann, stellt für Berufseinsteiger*innen und Lehrer*innen oft Herausforderung und Belastung zugleich dar. Dies kann zu Erschöpfungs- und Stresssymptomen führen. Durch die Veranstaltungsreihe „Selbstfürsorge im Schulalltag“ soll im Hinblick auf die Lehrergesundheit eine Art "Hilfe zur Selbsthilfe" angeboten werden. Die Veranstaltung besteht aus 2 Kernmodulen. Stellen Sie bitte sicher, an beiden Terminen teilnehmen zu können. - Modul S1: Stressanalyse & Zeitdieben begegnen - Modul S2: Achtsamkeit im Schulalltag mit und ohne Schüler*innen Zusätzlich zu den Kernmodulen finden angeleitete Übungen im Live-Podcast statt, welche optional besucht werden können. Die Inhalte werden in den Kernmodulen vorgestellt. Die Anmeldung zum Modul S1 führt zur automatischen Anmeldung für die Folgeveranstaltungen S2 und den optionalen Übungen im Live-Podcast.
Schwerpunkte/Rubrik:	Pädagogengesundheit

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Lehrerinnen und Lehrer, Berufseinsteiger
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Grundschule, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Gymnasium
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	USYS zentral-regionalisiert
Leitung:	Ilona Gregor, Adolf-Reichwein-Gymnasium Jena
Dozenten:	Ilona Gregor, Adolf-Reichwein-Gymnasium Jena

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Um teilnehmen zu können, muss Ihre Stammschule die Thüringer Schulcloud gebucht haben! Stimmen Sie bitte der Sichtbarkeit im System zu. (siehe Weblink)
-------------------------------	---

ThILLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 01.04.2026
---	------------------------------	--------------------------

Weblink:	https://www.schulportal-thueringen.de/get-data/3ce6bb34-76ec-4085-974a-eddf773105b8/Neu_Teameinstellungenpdf
-----------------	---

Anbieter

Anbietername:	Berater für Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka
E-Mail-Adresse:	unterstuetzungssystem@thillm.de

Termin

Termin:	06.02.2023 16:00 bis 17:30 Uhr
Dauer:	2 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Virtueller Raum, Veranstaltungsobjekt für Onlineveranstaltungen, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka (Onlineveranstaltung)
---------------------------	--