

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThILLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>02.03.2026 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

## Titel

|                       |                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema:                | FKE: Fortbildungsreihe "Selbstfürsorge und Resilienz" - Teil 2: Resilienz und innere Stärke aufbauen |
| Veranstaltungsnummer: | 262500418                                                                                            |

## Inhalt/Beschreibung

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Schwerpunkte/Rubrik: | (keine Zuordnung) |
|----------------------|-------------------|

## Allgemeine Informationen

|                        |                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fächer / Berufsfelder: | - fächerübergreifend                                                                                                                                                  |
| Zielgruppen:           | - Schulleiter                                                                                                                                                         |
| Schularten:            | - Berufsbildende Schule, Förderschule, Grundschule, Gymnasium, Integrierte Gesamtschule, Kolleg, Kooperative Gesamtschule, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule |
| Veranstaltungsart:     | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                   |
| Gültigkeitsbereich:    | landesweit                                                                                                                                                            |
| Leitung:               | Silke Bonda, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM)                                                                        |
| Dozenten:              | Ariane Frank, TSC Externe                                                                                                                                             |

## Weitere Hinweise

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zusatzinformationen: | <p>Mit den Widrigkeiten des Lebens besser umgehen zu können, wünschen sich viele Menschen. Gerade in einer Zeit, in der gefühlt immer mehr Herausforderungen unseren Alltag bestimmen. In dieser Veranstaltung werden die sieben zentralen Schlüssel zur Entwicklung von Resilienz und innerer Stärke, nach Prof. Dr. Jutta Heller, kennenlernen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie diese Schlüssel in ihrem eigenen Leben und in der Führung ihrer Schulen anwenden können, um Herausforderungen besser zu bewältigen und ein positives Schulklima zu fördern.</p> <p>Dies ist ein tätigkeitsbegleitendes Angebot für schulische Führungskräfte aus dem Themenbereich "Gesundheit" (FKE_GeS).</p> <p>In der heutigen schnelllebigen und oft herausfordernden Bildungslandschaft ist es für Schulleitungen von entscheidender Bedeutung, sowohl ihre eigene Selbstfürsorge als auch die Resilienz ihrer Teams zu fördern. Diese Fortbildungsreihe "Selbstfürsorge und Resilienz" bietet wertvolle Impulse und praxisnahe Ansätze, um die persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen.</p> <p>Teil 1 - Selbstfürsorge als Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit</p> <p>Teil 2 - Resilienz und innere Stärke aufbauen</p> |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThILLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>02.03.2026 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

Teil 3 - Interventionen der Positiven Psychologie und positive Bildung für die schulische Praxis

Weblink:

[https://www.schulportal-thueringen.de/fuehrungskraefte/schulische\\_fuehrungskraefte](https://www.schulportal-thueringen.de/fuehrungskraefte/schulische_fuehrungskraefte)

#### Anbieter

|                    |                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Anbietername:      | Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM) |
| Anbieteranschrift: | Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka                                         |
| E-Mail-Adresse:    | info@thillm.de                                                                    |
| Telefon:           | 036458/560                                                                        |

#### Termin

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Termin: | 04.06.2025 09:00 bis 16:00 Uhr |
| Dauer:  | 8 Zeitstunden                  |

#### Veranstaltungsort

|                    |                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsort: | Tagungs- und Begegnungsstätte Zinzendorfhaus , Zinzendorfplatz 3, 99192 Nesse-Apfelstädt |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|