

Titel

Thema:	Mentale Gesundheit stärken: Ein Praxiskurs in Positiver Psychologie für Lehrkräfte
Veranstaltungsnummer:	43O560504

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Dieser vierteilige Praxiskurs richtet sich an Lehrkräfte, die mit uns eintauchen wollen in die faszinierende Welt der Positiven Psychologie. Die junge Wissenschaft der Positiven Psychologie konzentriert sich darauf, wie wir unser Leben in Richtung mentaler Gesundheit und Wohlbefinden ausrichten können. In vier aufeinander aufbauenden Modulen erfahren Sie die zentralen Konzepte der Positiven Psychologie und lernen, wie Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Positive Emotionen und angenehme Erfahrungen fördern, um mehr Zufriedenheit und Energie im Alltag zu erleben.• Eigene Stärken erkennen und gezielt einsetzen, um Herausforderungen souverän zu begegnen und Ihre Ressourcen zu stärken.• Selbstbestimmt und selbstmitfühlend durch schwierige Situationen navigieren, um Resilienz und inneres Gleichgewicht zu entwickeln.• Gelingende Beziehungen gestalten, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen und Ihre berufliche Zusammenarbeit bereichern. <p>Unser interaktiver Praxiskurs bietet neben inspirierenden theoretischen Impulsen zahlreiche praktische Übungen, die Sie direkt ausprobieren und anwenden können. Der offene Austausch mit anderen Teilnehmenden schafft eine unterstützende Lernatmosphäre, in der persönliches Wachstum und kollegiale Inspiration Hand in Hand gehen. Wenn Sie den Wunsch haben, Ihre mentale Gesundheit zu stärken und sich selbst sowie Ihre Arbeit als Lehrkraft weiterzuentwickeln, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten!</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	<p>Termine:</p> <p>Modul 1: 18.03.2025, 14.00 - 17.00 Uhr Positive Emotionen fördern und der Negativverzerrung unserer Wahrnehmung entgegenwirken</p> <p>Modul 2: 22.04.2025, 14.00 - 17.00 Uhr Eigene Stärken kennen lernen und gezielt im Leben einsetzen</p> <p>Modul 3: 27.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr Selbstmitgefühl und Selbstbestimmung stärken</p> <p>Modul 4: 17.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr Gelingende Beziehungen gestalten und gute Zusammenarbeit fördern</p> <p>(keine Zuordnung)</p>

Allgemeine Informationen

Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Leitung:	Dr. Katrin Tischendorf, Staatliches Schulamt Ostthüringen

Dozenten: Dr. Katrin Tischendorf, Staatliches Schulamt Ostthüringen* Dr. Anja Weiß-Silberhorn, Staatliches Schulamt Ostthüringen

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen: Anmeldung für alle vier Module bitte per Email direkt an: anja.weiss-silberhorn@schulamt.thueringen.de.
Eine Anmeldung im Schulportal erfolgt über die Dozentinnen.

Raum: blaues Haus, EG, Raum hinter der Aula

Zusatzinformationen: Modul 4: 17.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Gelingende Beziehungen gestalten und gute Zusammenarbeit fördern

Anbieter

Anbietername: Staatliches Schulamt Ostthüringen
Anbieteranschrift: Hermann-Drechsler-Straße 1, 07548 Gera
E-Mail-Adresse: poststelle.ostthueringen@schulamt.thueringen.de
Telefon: 0365/54854600

Termin

Termin: 17.06.2025 14:00 bis 17:00 Uhr
Dauer: 3 Zeitstunden
Anmeldeschluss: 17.06.2025

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Staatliche Berufsbildende Schule für Gesundheit und Soziales Jena, Rudolf-Breitscheid-Straße 56/58, 07747 Jena