

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A450-0/24/A24/25-5
Titel	<b>Gelassenheit als Ressource</b>
Kurztitel	
Beschreibung	<p><b>"Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."</b> (Reinhold Niebuhr)</p> <p>Gelassenheit ist eine Kunst, die wir lernen können, auch wenn wir meinen, keine Begabung dafür zu haben. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff? Wie geht es, gelassen zu sein? Welche Rolle spielen Gedanken und Emotionen? Welche Grundprinzipien der Gelassenheit gibt es? Und kann man Gelassenheit messen? Das alles erfahren Sie in diesem Selbstlernkurs. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für Sofortmaßnahmen und eine kleine Einführung in die Technik der Introvision – eine Methode der Selbstreflexion und Selbstentwicklung, die es ermöglicht, Problemen gelassen(er) ins Auge zu sehen.</p> <p>Alle Themen beinhalten zielführende Übungen und Selbstreflexionen, die online durchgeführt werden. Sie teilen sich dabei die Zeit innerhalb der Laufzeit des Selbstlernkurses selbst ein und erhalten nach der aktiven Teilnahme an den Übungen im Kurs ein Teilnahmezertifikat über einen ganzen Fortbildungstag.</p> <p>Zur Vertiefung der Inhalte wird eine begleitende einstündige Online-Besprechung angeboten. Eine Terminabstimmung findet im Selbstlernkurs statt.</p> <p>Technische Voraussetzungen: Ihre ByCS (mebis) -Zugangsdaten sind zwingend erforderlich, um sich im Selbstlernkurs einschreiben zu können! Sie benötigen keine Software- oder App-Installation! Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne direkt per Mail an die Lehrgangsleitung: <a href="mailto:i.brosow@afg-erding.de">i.brosow@afg-erding.de</a></p>
Anmeldeschluss	05.12.2024
Teilnehmerzahl	max. 999

Schularten	Alle Schularten
Anbieter	Staatl. Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost Beetzstr. 4, 81679 München Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	Christina Heller-Boerschmann, Studiendirektorin
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Beratungslehrkräfte, Führungspersonal, Schulpsychologen/-innen, Lehrkräfte allgemein, Schulleiter/-innen, Stellvertretende Schulleiter/-innen, Konrektoren/-innen, Austausch, Beratung, Entspannung, Lehrergesundheit, Prävention, AGIL, Selbstmanagement, Stressprävention, Work-Life-Balance, Achtsamkeit, Meditation, Selbstfürsorge, Stressmanagement, Lehrergesundheitsteam, Ressourcen, Stärkung, MSD- Koordinatoren/-innen, Online-Beratung, Erholung, Bedürfnisse, Selbstlernkurs, Fortbildung, Zeitmanagement

### **Zusammenfassung der Veranstaltungstermine**

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
A24/25-5	11.12.24 00:00Uhr	17.01.25 00:00Uhr	Online - eSession

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **A24/25-5 Gelassenheit als Ressource**

Aktenzeichen	A450-0/24/A24/25-5
Beginn/Ende	11.12.2024 00:00 Uhr 17.01.2025 00:00 Uhr
Bemerkungen	Bei Rückfragen zur Veranstaltung wenden Sie sich bitte direkt an die Lehrgangsleitung: i.brosow@afg-erding.de  Ihre verwendete E-Mail-Adresse wird an den Referenten/Supervisor/Berater*in für weitere Detailabsprachen weitergegeben.
Format	Online - eSession
Teilnehmerzahl	max. 999
Veranstaltungsort	Staatl. Schulberatungsstelle Obb-Ost ONLINE-Fortbildung
Leitung	Ivonne Brosow, OStRin
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=363592">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=363592</a>