

## LEHRGANGSÜBERSICHT

Die Eintragungen einer Veranstaltung Dritter ( sog. externer Anbieter außerhalb der staatlichen Lehrerfortbildung) wird in FIBS als reine Serviceleistung beziehungsweise als Hinweis angeboten und ist mit keiner Empfehlung von staatlicher Seite verbunden. Für die Lehrgänge externer Anbieter in FIBS gilt, dass Zuschüsse zu den Kosten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Mitteln der staatlichen Lehrerfortbildung grundsätzlich nicht gewährt werden. Dasselbe gilt für anfallende Reise- und Fahrtkosten. Eine Erstattung durch den jeweiligen Anbieter ist möglich.

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	E443-0/25/366954
Titel	<b>STARK - Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung</b>
Kurztitel	STARK
Beschreibung	<b>Es bietet sich an, dass von jeder Schule ein Tandem - bestehend aus Lehrkraft und Schulpsychologin bzw. Jugendsozialarbeiter*in - an der Fortbildung teilnimmt.</b>

Psychische und psychosomatische Störungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen treten häufig stressbedingt auf bzw. sind darauf zurückzuführen, dass die vorhandenen Kompetenzen im Umgang mit Belastungen nicht ausreichen.

Die STARK-Fortbildung vermittelt Wissen und Selbsterfahrung zu Resilienz, Stressprävention und dem gesunden Umgang mit Stress und befähigt Sie dazu, selbst eine Trainingsreihe mit Ihren Schüler\*innen durchzuführen. Es werden Wissensinhalte vermittelt und relevante Methoden in praktischen Übungen erlernt. Sie können diese direkt im Unterricht einsetzen und bewirken, dass Schüler\*innen ein persönliches Bewusstsein für das Thema Stress aufbauen und individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln. Sie erhalten einen Leitfaden zur Umsetzung sowie Materialvorlagen mit folgenden Modulen:

- Stress: Was bedeutet das für mich? - Die Macht der Gedanken / Meine innere Einstellung - Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung - Meine Zeit im Blick behalten - Ich suche mir Unterstützer - STARK in die Prüfung!

Anmeldeschluss	01.10.2025
----------------	------------

Teilnehmerzahl	max. 16
Schularten	Mittelschule, Gymnasium, Berufsschule, FOS/BOS, Alle Schularten
Anbieter	Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V. - SCHULEWIRTSCHAFT Akademie Infanteriestraße 8, 80797 München Anbieterkategorie: Extern
Ansprechpartner	Sabine Schneider-Salvi
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Fächerübergr. Bildungsaufg., Resilienz, Stressprävention, Ressourcen, Gesundheitsmanagement, Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen/-innen, Lehrkräfte allgemein, *Fachunabhängig, Stresskompetenz, Selbstfürsorge, Staatliche Schulsozialpädagogen/-innen, Fortbildung

### **Zusammenfassung der Veranstaltungstermine**

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
366954-1	14.10.25 09:00Uhr	14.10.25 17:00Uhr	Präsenz

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **366954-1 STARK - Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung**

Aktenzeichen	E443-0/25/366954-1
Beginn/Ende	14.10.2025 09:00 - 17:00 Uhr
Bemerkungen	In der STARK-Fortbildung werden die Inhalte und Übungen des STARK-Leitfadens vermittelt, mit dessen Hilfe Sie Ihre Schülerinnen und Schüler systematisch dabei unterstützen können, einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen, ihre Stresskompetenz zu steigern und somit ihre Resilienz zu stärken.  Gleichzeitig können Sie die eine oder andere Anregung aus der Fortbildung zur Weiterentwicklung ihrer eigenen Strategien im Umgang mit Stress nutzen.
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	max. 16
Veranstaltungsort	Katholische Akademie in Bayern Mandlstraße 2, 80802 München
Leitung	Sabine Schneider-Salvi
Kostenhinweis	Die Fortbildung ist kostenfrei.
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=366954">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=366954</a>