

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	M044-0/25/25011
Titel	<b>Stressmanagement im Schulsekretariat</b>
Kurztitel	
Beschreibung	<p><b><i>“Stress ist der Abfall des modernen Lebens – wir alle erzeugen ihn, aber wenn wir ihn nicht richtig entsorgen, wird er sich auf türmen und unser Leben überrollen.” (Danzae Pace)</i></b></p> <p>Deshalb ist es gut und wichtig, sich dem eigenen Stress zu stellen und ihn etwas genauer unter die Lupe zu nehmen, z.B. im Rahmen dieser Fortbildung. Dabei soll es nicht nur um die grundlegende Wirkung und die Folgen von Langzeitstress gehen, sondern auch um die ganz persönlichen Stressoren und inneren Antreiber. Verschiedene praktische Methoden aus dem kognitiven und instrumentellen Stressmanagement runden die Fortbildung ab und geben Impulse für den Arbeitsalltag.</p>
Anmeldeschluss	20.01.2025
Teilnehmerzahl	max. 15
Schularten	
Anbieter	MB für die Gymnasien in Oberfranken Gymnasiumsplatz 4 - 6, 95028 Hof Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	Tanja Engelbrecht, StDin
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Fortbildung

### Zusammenfassung der Veranstaltungstermine

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
25011	13.03.25 09:00Uhr	13.03.25 16:00Uhr	Präsenz

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **25011 Stressmanagement im Schulsekretariat**

Aktenzeichen M044-0/25/25011

Beginn/Ende 13.03.2025  
09:00 - 16:00 Uhr

Bemerkungen Wichtige Hinweise:

Sollten Sie nach einer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, wird um eine schriftliche Benachrichtigung an folgende Mailadresse gebeten: [rlfb@mb-gym-ofr.de](mailto:rlfb@mb-gym-ofr.de).

Fahrtkosten für Teilnehmer staatlicher oberfränkischer Gymnasien werden auf Antrag erstattet. Triftige Gründe für die Nutzung des eigenen PKW werden anerkannt.

Eine Antragstellung ist nur möglich, wenn diese unverzüglich erfolgt und sich der Teilnehmer vorher über FIBS angemeldet hat. Die Fahrt zum Veranstaltungsort ist grundsätzlich am Dienstart anzutreten und dort auch zu beenden, es sei denn, die Entfernung zum Wohnort wäre näher. Es werden nur Fahrtkosten bezahlt, keine Tagegelder.

Bitte informieren Sie sich vorab über die Parksituation vor Ort. Parkgebühren können im Rahmen der Fahrtkosten nicht erstattet werden.

Format Präsenz

Teilnehmerzahl max. 15

Veranstaltungsort Caspar-Vischer-Gymnasium  
Christian-Pertsch-Straße 4, 95326 Kulmbach

Leitung Tanja Engelbrecht, StDin

Kostenhinweis Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich

Direktlink [https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container\\_id=398835](https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=398835)