

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A450-0/25/A24/25-74
Titel	<b>START einer neuen AGIL-Gruppe (B): Stressbewältigung für den (Schul-) Alltag *geschlossener Teilnehmerkreis*</b>
Kurztitel	
Beschreibung	<p><b>**Initiative für Wohlbefinden und Stressprävention**</b></p> <p>In einer dynamischen Welt des Lehrerberufs, wo Termindruck, Konflikte mit Eltern oder Kollegen, E-Mail-Flut und weitere Herausforderungen des Alltags oft zu einer hohen Belastung führen, ist es umso wichtiger, den Blick auf die Selbstfürsorge zu richten!</p> <p>Es geht um dich – und deine Gesundheit!</p> <p><b>**Was wir anbieten: **</b></p> <p>Das AGIL-Training zielt darauf ab, das <b>Verständnis für Stressauslöser und -beschleuniger</b> zu vertiefen und Strategien für deren <b>Bewältigung</b> zu entwickeln. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass die Teilnehmer <b>aktiv Methoden erlernen</b>, die sowohl die psychische <b>Widerstandsfähigkeit</b> (=Resilienz) erhöhen als auch praktische Ansätze zur <b>Entspannung und Konzentrationsförderung</b> bieten.</p> <p><b>**Ablauf **</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fester Teilnehmerkreis in einem geschützten Rahmen</li><li>• Anzahl der Treffen pro Schuljahr richtet sich nach den Bedürfnissen der Gruppe (ca. 3-4 pro Schuljahr)</li><li>• Termine finden am Nachmittag statt (Ca. 2-2,5 Stunden)</li></ul> <p><b>** Das solltest du mitbringen: **</b></p> <p>Offenheit zur Selbstreflexion, Mut, sich den eigenen Stressoren zu stellen und bereit sein, neue Ansätze zur Stressbewältigung auszuprobieren.</p>

**Wir freuen uns darauf, mit Ihnen/Euch zusammen Lösungen zu finden, die Euer Wohlergehen im Lehrberuf verbessern.**

Anmeldeschluss 20.05.2025

Teilnehmerzahl max. 10

Schularten

Anbieter Staatl. Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost  
Beetzstr. 4, 81679 München  
Anbieterkategorie: Staatlich

Ansprechpartner Christina Heller-Boerschmann, Studiendirektorin

Zielgruppen,  
Schulfächer,  
Schlagworte Lehrkräfte allgemein, Lehrergesundheits, Fortbildung

### **Zusammenfassung der Veranstaltungstermine**

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
A24/25-74	27.05.25 15:00Uhr	27.05.25 17:30Uhr	Präsenz

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **A24/25-74 START einer neuen AGIL-Gruppe (B): Stressbewältigung für den (Schul-) Alltag \*geschlossener Teilnehmerkreis\***

Aktenzeichen	A450-0/25/A24/25-74
Beginn/Ende	27.05.2025 15:00 - 17:30 Uhr
Bemerkungen	<p>Bei Rückfragen zur Veranstaltung wenden Sie sich bitte direkt an die Lehrgangsleitung: <a href="mailto:desiree.grimminger@schulpsychologie.gsms-ob.de">desiree.grimminger@schulpsychologie.gsms-ob.de</a></p> <p>Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus Oberbayern-Ost werden Reisekosten erstattet. Den Abrechnungsantrag Reisekosten (R002) finden Sie im Formularcenter des Landesamtes für Finanzen unter <a href="http://www.lff.bayern.de/formularcenter/reisekosten_trgeld/index.aspx">http://www.lff.bayern.de/formularcenter/reisekosten_trgeld/index.aspx</a></p> <p>Bitte bringen Sie diesen Antrag vollständig ausgefüllt zur Veranstaltung mit.</p>
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	max. 10
Veranstaltungsort	Grundschule Pfaffing Schulstr. 9, 83539 Pfaffing
Leitung	Claudia Schneller, lin, Désirée Grimminger, Lin
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=401673">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=401673</a>