

## 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	<b>**Initiative für Wohlbefinden und Stressprävention**</b>

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!

Es geht um dich – und deine Gesundheit!

#### **\*\*Was wir anbieten: \*\***

Das AGIL-Training zielt darauf ab, das **Verständnis für Stressauslöser und -beschleuniger** zu vertiefen und Strategien für deren **Bewältigung** zu entwickeln. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass die Teilnehmer **aktiv Methoden erlernen**, die sowohl die psychische **Widerstandsfähigkeit** (=Resilienz) erhöhen als auch praktische Ansätze zur **Entspannung und Konzentrationsförderung** bieten.

#### **\*\*Ablauf \*\***

- fester Teilnehmerkreis in einem geschützten Rahmen
- Anzahl der Treffen pro Schuljahr richtet sich nach den Bedürfnissen der Gruppe (ca. 3-4 pro Schuljahr)
- Termine finden am Nachmittag statt (Ca. 2-2,5 Stunden)

#### **\*\* Das solltest du mitbringen: \*\***

Offenheit zur Selbstreflexion, Mut, sich den eigenen Stressoren zu stellen und bereit sein, neue Ansätze zur Stressbewältigung auszuprobieren.

**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, Lehrergesundheit, 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	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>
	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>
	Bitte bringen Sie diesen Antrag vollständig ausgefüllt zur Veranstaltung mit.
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>