

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A450-0/25/A24/25-16
Titel	<b>Achtsamkeit und Erholung - Ein Selbstlernkurs über mebis</b>
Kurztitel	
Beschreibung	<p>Das Lehrerdasein ist geprägt von einem hohen Maß an Autonomie. Auch und gerade in Zeiten von Krisen, wie wir sie in Nahost oder der Ukraine erleben, klagen viele über ein hohes Stresslevel, so entstehen z.B. Fragen zur Verantwortung gegenüber der uns anvertrauten Schülerinnen und Schüler, aber auch Möglichkeiten der effizienten und ressourcenschonenden Unterrichtsgestaltung. Wie bleibt bei all diesen Herausforderungen die Achtsamkeit vor der eigenen Gesundheit nicht auf der Strecke? Dieser Selbstlernkurs zeigt Ihnen Ideen zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Entdecken Sie Ihre Inseln der Erholung und erweitern Sie so Ihre Bewältigungsstrategien in belasteten Zeiten! Zudem erwarten Sie Tipps zum Thema Achtsamkeit und digitale Medien.</p> <p>Einige Bausteine des Selbstlernkurses orientieren sich an AGIL (Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf), welches ein eigens für Lehrkräfte konzipiertes Präventions- und Interventionsprogramm ist. Es hilft berufsspezifische Belastungssituationen zu erkennen und lösungsorientiert zu bewältigen.</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. Zur Vertiefung der Inhalte wird eine begleitend verpflichtende einstündige Online-Besprechung am 24.06.2025 von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr angeboten.</p> <p>Technische Voraussetzungen: Ihre ByCS (mebis) -Zugangsdaten sind zwingend erforderlich, um sich im Selbstlernkurs einzuschreiben zu können! Sie benötigen keine Software- oder App-Installation! Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne direkt per Mail an die Lehrgangsleitung: i.brosow@afg-erding.de</p>
Anmeldeschluss	25.04.2025
Teilnehmerzahl	max. 999

Schularten	Grundschule, Mittelschule, Förderschule, Realschule, Gymnasium, Berufsschule, FOS/BOS, Alle Schularten, Schule für Kranke, Grund-/Mittelschule, Wirtschaftsschule, Berufsfachschule
Anbieter	Staatl. Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost Beetzstr. 4, 81679 München Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	Christina Heller-Boerschmann, Studiendirektorin
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen/-innen, Lehrkräfte allgemein, Austausch, Beratung, Entspannung, Lehrergesundheit, Prävention, AGIL, Selbstmanagement, Stressprävention, Work-Life-Balance, Wertschätzung, 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
A24/25-16	30.04.25 00:00Uhr	01.06.25 23:59Uhr	Online - eSession

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## A24/25-16 Achtsamkeit und Erholung - Ein Selbstlernkurs über mebis

Aktenzeichen	A450-0/25/A24/25-16
Beginn/Ende	30.04.2025 00:00 Uhr 01.06.2025 23:59 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=402224">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402224</a>