

LEHRGANGSÜBERSICHT

Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen A450-0/25/A24/25-18

Titel **Gelassenheit als Ressource**

Kurztitel

Beschreibung „**Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**“
(Reinhold Niebuhr)

Gelassenheit ist eine Kunst, die wir lernen können, auch wenn wir meinen, keine Begabung dafür zu haben. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff? Wie geht es, gelassen zu sein? Welche Rolle spielen Gedanken und Emotionen? Welche Grundprinzipien der Gelassenheit gibt es? Und kann man Gelassenheit messen? Das alles erfahren Sie in diesem Selbstlernkurs. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für Sofortmaßnahmen und eine kleine Einführung in die Technik der Introvision – eine Methode der Selbstreflexion und Selbstentwicklung, die es ermöglicht, Problemen gelassen(er) ins Auge zu sehen.

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 verpflichtende einstündige Online-Besprechung am 24.06.2025 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr angeboten.

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, 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
A24/25-18	30.04.25 00:00Uhr	01.06.25 00:00Uhr	Online - eSession

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

A24/25-18 Gelassenheit als Ressource

Aktenzeichen	A450-0/25/A24/25-18
Beginn/Ende	30.04.2025 00:00 Uhr 01.06.2025 00:00 Uhr
Bemerkungen	Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne direkt per Mail an die Lehrgangsleitung: i.brosow@afg-erding.de

Ihre verwendete E-Mail-Adresse wird an den Referenten/Supervisor/Berater*in für weitere Detailabsprachen weitergegeben. Technische Voraussetzungen: Ihre ByCS (mebis) -Zugangsdaten sind zwingend erforderlich, um sich im Selbstlernkurs einschreiben zu können! Sie benötigen keine Software- oder App-Installation!

Format	Online - eSession
Teilnehmerzahl	max. 999
Veranstaltungsort	Staatl. Schulberatungsstelle Obb-Ost ONLINE-Fortbildung

Leitung	Ivonne Brosow, OStRin
---------	-----------------------

Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402231