

LEHRGANGSÜBERSICHT

Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A451-0/25/25/LG407
Titel	Guten Abend, gute Nacht – Gesunder Schlaf als Kraftquelle
Kurztitel	LehrKraftStärken, Lehrerergesundheit, AGIL, Schlaf
Beschreibung	<p>Guter, gesunder Schlaf ist von größter Bedeutung für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, Regeneration und Arbeitsfähigkeit. Stress trägt in erheblichem Maße zu Schlafproblemen bei. Die Veranstaltung beschäftigt sich v.a. mit Schlafhygiene und günstigen Voraussetzungen für guten Schlaf.</p> <p>Ein Video-Beitrag von Dr. med. Volker Reinken „10 goldene Regeln für einen gesunden Schlaf“ vertieft den medizinischen Aspekt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Anregungen und entwickeln dann eigene Strategien, wie sie (wieder) zu einem erholsameren Schlaf gelangen können.</p>
Anmeldeschluss	25.03.2025
Teilnehmerzahl	max. 20
Schularten	Grund-/Mittelschule
Anbieter	<p>Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-West Infanteriestraße 7, 80797 München Anbieterkategorie: Staatlich</p>
Ansprechpartner	N.N.
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	<p>Lehrkräfte allgemein, Schulleiter/-innen, Konrektoren/-innen, Lehrerergesundheit, AGIL, Fortbildung, LehrKraftStärken</p>

Zusammenfassung der Veranstaltungstermine

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
25/LG407	01.04.25 14:00Uhr	01.04.25 16:00Uhr	Präsenz

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

25/LG407 Guten Abend, gute Nacht – Gesunder Schlaf als Kraftquelle, Geschlossener Teilnehmerkreis! Nur für Lehrkräfte der Mittelschule an der Anton-Günther-Straße*Leitung: Jan-Patrick Weingärtner, BR**

Aktenzeichen	A451-0/25/25/LG407
Beginn/Ende	01.04.2025 14:00 - 16:00 Uhr
Bemerkungen	https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen/oberbayern-west/regionale-angebote#thematische-angebote

Nur für Lehrkräfte der Mittelschule an der Anton-Günther-Straße***Leitung: Jan-Patrick Weingärtner, BR

Bitte melden Sie sich über FIBS an!

Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	max. 20
Veranstaltungsort	Mittelschule an der Anton-Günther-Straße Anton-Günther-Straße 5, 85221 Dachau
Leitung	Jan-Patrick Weingärtner, BR
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402921