

LEHRGANGSÜBERSICHT

Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A451-0/25/25/LG407
Titel	Guten Abend, gute Nacht – Gesunder Schlaf als Kraftquelle
Kurztitel	LehrKraftStärken, Lehrergesundheit, 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.</p> <p>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.</p> <p>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	Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-West Infanteriestraße 7, 80797 München Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	N.N.
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Lehrkräfte allgemein, Schulleiter/-innen, Konrektoren/-innen, Lehrergesundheit, AGIL, Fortbildung, LehrKraftStärken

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