

Sie finden dieses Angebot [hier](#) im Chancenportal Vielfalt Kreis Paderborn.

**FORTBILDUNGS- UND BERATUNGSANGEBOTE FÜR LEHRKRÄFTE SOWIE
ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER**

Resilienz- mit innerer Stärke den Schulalltag meistern / Schulinterne Lehrerfortbildung (alle Schulformen)

Vielleicht verdient das Thema einen außerschulischen Kontext. Den Ort organisiert die Schule.

Mit Resilienz wird die Fähigkeit bezeichnet, schwierige Situationen im Leben zu bewältigen ohne langfristig beeinträchtigt zu sein. Die krisenhafte Zeit, in der wir leben, fordert uns privat und beruflich heraus. Das Thema Resilienz hat damit zunehmend an Bedeutung gewonnen und ist förderlich für die Lehrgesundheit.

In der eintägigen schulinternen Fortbildung wollen wir uns mit den 7 Säulen der Resilienz beschäftigen. Gemeint sind **S**elbstwirksamkeit, **O**ptimismus, **L**ösungsorientierung, **V**erantwortungsübernahme, **A**kzeptanz, **N**etzwororientierung und **Z**ukunftsplanung. Mit hilfreichen Übungen für Körper, einem fachlichen Input für den Geist und vielfältige Angebote für die Seele an Stationen entdecken Sie, welche Kräfte neu entdeckt oder welche Ressourcen wiederbelebt werden können, um Stress und Belastungen im Lehreralltag erfolgreich zu bewältigen.

Begeben Sie sich mit Ihrem Kollegium auf die Suche nach Ihrer inneren Widerstandskraft!

Weitere Informationen

Kosten

keine Kosten

Nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf: 05251-308 7710 oder per Mail schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de

Veranstaltungsort/e

Vielleicht verdient das Thema einen außerschulischen Kontext. Den Ort organisiert die Schule.

Wer führt das Angebot durch?

Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Paderborn

Rathenaustraße 28A

33102

Paderborn

Ansprechperson

Susanne Fitzner (Diplom-Psychologin) und Kirsten Zünkler (Diplom-Sozialarbeiterin)

05251-3087710

schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de

schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de

www.kreis-paderborn.de/schulberatung

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.