

## Stress und Ärger im Alltag begegnen

**Schulform:** Integrierte Gesamtschule, Förderschule, Kooperative Gesamtschule, Gymnasium, Sekundarschule, Gemeinschaftsschule, Berufsbildende Schulen in freier Trägerschaft

**Ziel:** Bewusstmachen alltäglicher Belastungssituationen und Lösungsansätze finden

**Inhalt:** Jeder Schultag verlangt von uns, dass wir alle Situationen überlegt meistern. Aber manchmal versetzen uns die vielen kleinen und großen Aufgaben in Aufruhr. Meistens sind es die alltäglichen Belastungen, die bei vielen Menschen Stress und Ärger auslösen. In diesem Modul soll jeder seine Stärken aber auch Schwächen in Belastungssituationen analysieren. Gemeinsam werden Wege zur Verbesserung der persönlichen und damit auch schulischen Situation gefunden.

**Hinweis:** Dieses Fortbildungsangebot ist Teil einer Fortbildungsreihe.

**Zielgruppe:** Lehrkräfte, Führungskräfte, Pädagogische Mitarbeiter

**Dauer:** 3 x 45 Minuten

**Teilnehmer minimal:** 9 **maximal:** 20

**Leiterin:** Frau Knopf

**Tätigkeit:** Fortbildnerin für unterrichtsbezogene Schulentwicklung

**Qualifikation:** Fortbildner für Mathematik in Sek I

**Themen:** Ansprechpartner für Quer- und Seiteneinsteiger und für Fachschaften im Fach Mathematik

### Hinweis

Sie erreichen die Webseite mit Ihrer Fortbildung, indem Sie die untenstehende Adresse in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben und anschließend die "Entertaste" drücken.

[www.bildung-lsa.de/index.php?KAT\\_ID=5679&fach\\_id=1631&angebot\\_id=1791](http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=5679&fach_id=1631&angebot_id=1791)

Alternativ können Sie auch den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy scannen und die entsprechende Seite aufrufen.

