

## Titel

Thema:	FKE: Fortbildungsreihe "Selbstfürsorge und Resilienz" - Teil 1: Selbstfürsorge als Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit
Veranstaltungsnummer:	262500417

## Inhalt/Beschreibung

Schwerpunkte/Rubrik:	(keine Zuordnung)
----------------------	-------------------

## Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Schulleiter
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Förderschule, Grundschule, Gymnasium, Integrierte Gesamtschule, Kolleg, Kooperative Gesamtschule, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	landesweit
Leitung:	Silke Bonda, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM)
Dozenten:	Ariane Frank, TSC Externe

## Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<p>In dieser Veranstaltung wird der Fokus auf die Bedeutung der Selbstfürsorge gelegt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch gezielte Stresspräventionsmaßnahmen ihre eigene Leistungsfähigkeit erhalten und die Zufriedenheit im Arbeitsalltag steigern können. Praktische Übungen und Coping-Strategien helfen dabei, ein gesundes Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Wohlbefinden zu finden.</p> <p>Dies ist ein tätigkeitsbegleitendes Angebot für schulische Führungskräfte aus dem Themenbereich "Gesundheit" (FKE_GeS).</p> <p>In der heutigen schnelllebigen und oft herausfordernden Bildungslandschaft ist es für Schulleitungen von entscheidender Bedeutung, sowohl ihre eigene Selbstfürsorge als auch die Resilienz ihrer Teams zu fördern. Diese Fortbildungsreihe "Selbstfürsorge und Resilienz" bietet wertvolle Impulse und praxisnahe Ansätze, um die persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen.</p> <p>Teil 1 - Selbstfürsorge als Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit Teil 2 - Resilienz und innere Stärke aufbauen Teil 3 - Interventionen der Positiven Psychologie und positive Bildung für die schulische Praxis</p>
----------------------	--

**Weblink:** [https://www.schulportal-thueringen.de/fuehrungskraefte/schulische\\_fuehrungskraefte](https://www.schulportal-thueringen.de/fuehrungskraefte/schulische_fuehrungskraefte)

#### Anbieter

**Anbietername:** Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM)  
**Anbieteranschrift:** Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka  
**E-Mail-Adresse:** [info@thillm.de](mailto:info@thillm.de)  
**Telefon:** 036458/560

#### Termin

**Termin:** 27.05.2025 09:00 bis 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

**Veranstaltungsort:** Tagungs- und Begegnungsstätte Zinzendorfhaus , Zinzendorfplatz 3, 99192 Nesse-Apfelstädt