

Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	AuG - "AGiL" Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf - Ein Trainingsprogramm für Lehrkräfte - Modul 1-6
Nr.:	KOS.2306.063W
Kontakt:	Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung Osnabrück (KOS) E-Mail: kos@uni-osnabrueck.de
Dauer:	mehrtägige Veranstaltung Modul I: 07.02.2023 - 07.02.2023, 14:30 - 17:30 Uhr Modul II: 14.02.2023 - 14.02.2023, 14:30 - 17:30 Uhr Modul III: 07.03.2023 - 07.03.2023, 14:30 - 17:30 Uhr Modul IV: 21.03.2023 - 21.03.2023, 14:30 - 17:30 Uhr Modul V: 25.04.2023 - 25.04.2023, 14:30 - 17:30 Uhr Modul VI: 06.06.2023 - 06.06.2023, 14:00 - 17:30 Uhr
Anfang:	07.02.2023 , 14:30 Uhr
Ende:	07.02.2023 , 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	25.01.2023
max. Teiln.:	15
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen
Beschreibung	Hinweis: Diese Fortbildung findet als onlinebasierte Live-Veranstaltung statt. Hinweise zu dieser Veranstaltungsform und zu den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.kos.uos.de/webinare

„AGiL Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ ist ein digitales Trainingsprogramm zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung, das speziell für den Lehrerberuf konzipiert ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben Handlungskompetenzen, um die eigenen Belastungen im Umgang mit den berufsspezifischen Anforderungen zu korrigieren. Es sollen Handlungskompetenzen auf- bzw. ausgebaut werden, die dazu beitragen, Ressourcen schonend einzusetzen und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhalten und/ oder zu steigern, sowie die Stressbelastungen zu senken. Neben grundlegenden Informationen über gesundheitsförderliches Verhalten im Lehrerberuf bietet das digitale Training auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Die verschiedenen Module vermitteln:

- ? ein Modell zu Ursachen und Symptomen von chronischem Stress. Ziel ist die Entwicklung oder Verbesserung eines persönlichen Frühwarnsystems.
- ? die Möglichkeit stressindizierender Einstellungen, Ansprüche und

Gedankenmuster zu erkennen und zu entschärfen. Berufliche Ideale und Ziele werden als motivationale Ressourcen verstanden, als solche aktiviert und Prinzipien einer gesundheitsförderlichen Zielsetzung eingeführt.
? die Kompetenz des systematischen Problemlösens.
? Kenntnisse über den Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzwerkes.
? Möglichkeiten des Krafttankens und der Erholung.
? Prinzipien eines individuellen gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens.

Weitere Termine:

- 07.02.2023
- 14.02.2023
- 07.03.2023
- 21.03.2023
- 25.04.2023
- 06.06.2023

Diese Veranstaltung wird als bildungspolitisches Schwerpunktthema vom Niedersächsischen Kultusministerium finanziell gefördert und ist kostenfrei. (Vorbehaltlich der Mittelfreigabe für 2022)

Für diese Veranstaltung gelten die üblichen Anmelde- und Teilnahmebedingungen des KOS in der für Online-Fortbildungen ergänzten Fassung (s.u.).

Mit Ihrer VeDaB-Meldung erklären Sie zugleich, dass Sie diese Teilnahmebedingungen vollumfänglich akzeptieren.

Zielsetzung folgt noch
Ort [Konferenztool: Big Blue Button, \(Treffpunkt\)](#)
Schulform keine Angabe
Veranstalter Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung Osnabrück, Universität Osnabrück
verantwortlich Adrian Bente E-Mail: adrian.bente@uni-osnabrueck.de
Veranstaltungsteam Maike Bolm (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____