

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThILLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>02.04.2026 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

## Titel

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| Thema:                | Selbstfürsorge im Lehrberuf |
| Veranstaltungsnummer: | 277700411                   |

## Inhalt/Beschreibung

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Schwerpunkte/Rubrik: | Berufseingangsphase |
|----------------------|---------------------|

## Allgemeine Informationen

|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Zielgruppen:        | - Lehrerinnen und Lehrer                                             |
| Schularten:         | - Grundschule, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Gymnasium |
| Veranstaltungsart:  | Einzelveranstaltung                                                  |
| Gültigkeitsbereich: | landesweit                                                           |
| Leitung:            | Anja Göbel, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplan       |
| Dozenten:           | Sarah Böhm, Staatliches Schulamt Ostthüringen                        |

## Weitere Hinweise

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zusatzinformationen: | Der Lehrberuf ist mit vielfältigen Anforderungen und Belastungen verbunden - insbesondere in der Berufsanfangsphase. Die Fortbildungsveranstaltung sensibilisiert für die Relevanz von Selbstfürsorge als zentrale Voraussetzung für langfristige Gesundheit und professionelle Handlungsfähigkeit im schulischen Alltag. Typische Belastungssituationen im Lehrberuf werden thematisiert und gemeinsam reflektiert. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmenden praxistaugliche Strategien der Selbstfürsorge kennen und erproben diese anhand konkreter Beispiele. Raum für kollegialen Austausch unterstützt die Vernetzung und den Transfer in den eigenen Berufsalltag. Die dreistündige Präsenzveranstaltung verbindet fachlichen Input mit praxisnahen Übungen und Austausch. |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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                                                                    |
| Telefon:           | 036458/560                                                                        |

## Termin

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Termin: | 28.04.2026 14:00 bis 17:15 Uhr |
|---------|--------------------------------|

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThiLLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>02.04.2026 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

Dauer: 4 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: ThiLLM - Ausweichobjekt, Mühlweg 18, 99091 Erfurt