

FORTBILDUNGEN PROGRAMM

Auszug aus dem Gesamtprogramm

ZGMP

Zentrum für Gewalt- und
Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

Studienjahr 2025/26

Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheit im Lehrberuf – ARGIL Modulreihe (Kompakt)

Studienjahr 2025/26

ZGMP

Zentrum für Gewalt- und
Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

Auszug aus dem Gesamtprogramm

ARGIL Modulreihe

Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheit im Lehrberuf – ARGIL Modulreihe (Kompakt)

LV-Nr.:	F20S26WD01 Anmelden
Termine:	05.03.2026 von 14:00 - 17:00 Uhr 12.03.2026 von 14:00 - 17:00 Uhr 19.03.2026 von 14:00 - 17:00 Uhr 26.03.2026 von 14:00 - 17:00 Uhr 09.04.2026 von 14:00 - 17:00 Uhr 18.04.2026 von 09:00 - 15:00 Uhr 23.04.2026 von 14:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung:	bis 19.02.2026
Leitung:	Weghaupt Dominik
Referent:innen:	Weghaupt Dominik
Ort:	Online via ZOOM

Kurzbeschreibung

- Fühlen Sie sich nach einem langen Schultag oft erschöpft und ausgebrannt?
- Wie gelingt es Ihnen, trotz der Herausforderungen des Lehrberufs, gelassen und kraftvoll zu bleiben?

Das ARGIL-Programm unterstützt Lehrpersonen dabei, Stress abzubauen, innere Ruhe zu stärken und langfristig Ihre Gesundheit zu fördern. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen vermittelt diese Lehrveranstaltung praxisnahe Achtsamkeitsübungen und Strategien zur Resilienzstärkung. Es werden unterschiedliche Achtsamkeitsmeditation angeboten und angeleitet. Sind Sie bereit, sich selbst mehr Raum für Achtsamkeit zu schenken? Dann nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und erleben Sie, wie kleine Veränderungen eine große Wirkung haben können.

Ziele

- Die Teilnehmenden erlernen Achtsamkeitstechniken, um sich in stressreichen Situationen besser zu regulieren und langfristig gelassener zu bleiben.
- Durch kontinuierliche Praxis entwickeln die Teilnehmenden Strategien, um sich selbst zu stabilisieren und ihre Widerstandskraft zu fördern.
- Die Lehrveranstaltung unterstützt dabei, bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen und nachhaltige Selbstfürsorge zu etablieren.