



## LEHRKRÄFTEFORTBILDUNG

# Lehrkräftegesundheit und Resilienz im Schulalltag

**TERMIN:** Donnerstag, 05.02.2026, 16:30 – 19:30 Uhr

Donnerstag, 12.03.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

**ORT:** per Zoom

**DOZENTIN:** Lidija Jakovljevic (seit über 10 Jahren Dozentin und Lehrkraft an verschiedenen Universitäten und Institutionen)

**KOOPERATION:** Die Veranstaltung findet in Kooperation der RUB Teachers Academy und der Akademie der Ruhr-Universität gGmbH statt

**KOSTEN:** Teilnahmeentgelt von 22,50 €

**ZIELGRUPPE:** Schulformübergreifend, Lehrkräfte und Referendar\*innen aller Fächer

**ANMELDUNG:** <https://akademie.rub.de/produkt/lehrkraeftegesundheit-und-resilienz-im-schulalltag/>

Die Gesundheit und Resilienz von Lehrkräften ist ein wichtiges Fundament für gelungenen Unterricht und erfolgreiche Bildung. Lehrkräfte sind Allrounder und leisten täglich sehr viel, doch vergessen sie dabei oft ihre Gesundheit. Der Workshop soll einen sicheren Raum ermöglichen, um sich selbst an die wichtigste Ressource zu erinnern - sich selbst - und gehaltvolles Wissen zu Stressfaktoren, Gesundheit und Resilienz zu gewinnen und die eigenen Bedürfnisse zu fokussieren. Gemeinsam in einer vertrauten Atmosphäre wird der Austausch über eigene Erfahrungen ermöglicht. Sie können mit anderen Gleichgesinnten offen sprechen und nach dem Input für sich eine Roadmap der Gesundheit erstellen, die Sie im Arbeitsalltag begleitet und nachhaltig stärkt. Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung und Stärkung der Lehrpersönlichkeit auf allen Ebenen in Leichtigkeit und Freude - ganz im Sinne von der LEERkraft zur LehrKRAFT.

### KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN:

Lydia Böttger, [lydia.boettger@akademie.ruhr-uni-bochum.de](mailto:lydia.boettger@akademie.ruhr-uni-bochum.de)