

---

## 19736 | Stark bleiben im Schulalltag – Resilienztraining für Lehrkräfte

---

Kurszeitraum: 18.12.2026

Die Fortbildung findet als einmaliger Präsenzworkshop mit einer Dauer von 3 Unterrichtseinheiten statt.

Kurspreis: 0,00 €

Kursort: Ansprechpartner für Terminabsprachen, bsw Bildungswerk der Sächsischen Wirtschaft gGmbH, Projekt Akademie Sachsen digital, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden, Anne Gscheidlen, [anne.gscheidlen@bsw-mail.de](mailto:anne.gscheidlen@bsw-mail.de), Telefon 0351 4250281

---

Die Fortbildung vermittelt Lehrkräften an berufsbildenden Schulen **praxisnahe Strategien**, um ihre Resilienz im anspruchsvollen Schulalltag gezielt zu stärken. Die Teilnehmenden lernen, was Resilienz bedeutet, welche Faktoren sie beeinflussen und wie sie **innere Stabilität** auch in herausfordernden Situationen aufrechterhalten können. Im Mittelpunkt stehen **alltagstaugliche Methoden der Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge**, die ohne großen Zeitaufwand umsetzbar sind. Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Belastungen, erkennen individuelle Stressmuster und entwickeln einen eigenen Resilienzplan. Durch kurze, leicht integrierbare Übungen – von Atemtechniken bis zu Mini#Achtsamkeitsmomenten – wird der Transfer in den Schulalltag direkt erlebbar. Anhand realer Fallbeispiele wird erarbeitet, wie Lehrkräfte in turbulenten Phasen handlungsfähig, gelassen und klar bleiben. Der Workshop bietet Raum für Austausch, kollegiale Unterstützung und praktische Impulse für mehr Balance und innere Stärke.

Die Schulung ist ausschließlich für berufsbildende Schulen in den Landkreisen Leipzig, Nordsachsen, Görlitz und Bautzen sowie den Städten Leipzig und Chemnitz buchbar. Wir können die Schulung zu einem Wunschtermin vor Ort an der interessierten Schule durchführen oder an den bsw Standorten in Leipzig, Chemnitz oder Bischofswerda.