



überregionaler Schulentwicklungstag 2023 – Oberpfalz

**„Schülerinnen und Schüler unter Stress – was tun? – Mini-Interventionen mit großer Wirkung“: RESET-App**

16.02.2023 – online

---

**Schulentwicklung in Bayern**

Für die Realschulen in der Oberpfalz

Schulentwicklungs Koordinatorin

Irene Sebold, RSDin

---

**An alle Schulleitungen**

**der Grund- und Mittelschulen,  
der Förderschulen,  
der Beruflichen Schulen,  
der Realschulen und  
der Gymnasien in der Oberpfalz**

16. Januar 2023

**Einladung zu einer weiteren Veranstaltung im Rahmen des überregionalen Schulentwicklungstages im Schuljahr 2022/23 am 16.02.2023 – online**

Sehr geehrte Damen und Herren,

zunächst darf ich Ihnen im Namen des gesamten Teams der Schulentwicklungs Koordinator/-innen der Oberpfalz meine herzlichsten Neujahrswünsche übermitteln: viel Glück, Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr! Möge es ein gutes Jahr werden!

Nach der überwältigend positiven Rückmeldung zur vergangenen Veranstaltung mit dem Thema „Resilienz stärken“ wollen wir nun in einer weiteren Onlineveranstaltung die Situation von Jugendlichen in den Blick nehmen. Auch sie haben in den letzten beiden Jahren enorm unter der aktuellen Situation (Pandemie, Krieg in Europa) und damit einhergehenden Problemen gelitten.

Die beiden Regensburger Schulpsychologinnen Margarete Rauch und Katharina Bundscherer– Meierhofer stellen das Thema „**Schülerinnen und Schüler unter Stress – was tun? - Mini-Interventionen mit großer Wirkung**“ vor. Dazu haben sie eine sogenannte **RESET-App** entwickelt.

Jugendliche haben nicht nur entwicklungsbedingte Anforderungen zu bewältigen, sondern auch die psychosozialen Auswirkungen der Pandemie. Die frühe Adoleszenz gilt dabei als besonders vulnerable Phase für negatives Stresserleben, da diese Altersgruppe noch über ein geringes Repertoire an funktionalen Stressbewältigungsstrategien verfügt. Hier sollte schulische Unterstützung ansetzen.

Die RESET-App wurde von den Schulpsychologinnen Margarete Rauch und Katharina Bundscherer-Meierhofer in Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Loew (Abteilung für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Regensburg) zur Förderung der Selbstregulation für Schüler/-innen konzipiert und im Herbst 2020 evaluiert. In diesem Training lernen die Teilnehmenden

Mini-Interventionen zur Selbstregulation kennen, die leicht zu erlernen und gut in den Schulalltag zu integrieren sind. Ziel ist es, dass sie durch das vierwöchige Training lernen, kompetent und gesund aktuelle schulische und soziale Stressoren zu bewältigen.

**In dieser Fortbildung werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:**

- allgemeine Einführung zur Stressentstehung und Stressbewältigung bei Jugendlichen
- besondere Herausforderungen für Jugendliche während und nach der Pandemie
- Vorstellung der Module der RESET-App
- Einsatzmöglichkeiten des Trainings oder einzelner Module im schulischen Kontext

**Veranstaltungsdaten:**

**Termin:        Donnerstag, 16.02.2023**

**Zeit:            14:30 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Ort:             Online – Zugangsdaten per E-Mail nach genehmigter FIBS-Anmeldung**

Die Anmeldung ist ab dem 16.01.2023 unter

[https://fibs2.alp.dillingen.de?event\\_id=333977](https://fibs2.alp.dillingen.de?event_id=333977) oder auch unter

[http://fibs.alp.dillingen.de/suche/details.php?v\\_id=268820](http://fibs.alp.dillingen.de/suche/details.php?v_id=268820) möglich.

Für die Teilnahme an der Veranstaltung wird eine Fortbildungsbescheinigung im Rahmen der regionalen Lehrerfortbildung ausgestellt.

Wir – das Team der Schulentwicklungs Koordinator/-innen der Oberpfalz – laden Sie hierzu herzlich ein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Irene Sebald

Schulentwicklungsberaterin des Regierungsbezirks Oberpfalz