

Titel

Thema:	Qualifizierungsangebot 2024 Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe: GM2 - Achtsamkeit vermitteln, Selbstregulation fördern
Veranstaltungsnummer:	2410A9002

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Achtsamkeit rückt zunehmend als Kernkompetenz in den Blick des Bildungsgeschehens. Vielfältige Methoden stehen inzwischen auch wissenschaftlich fundiert zur Verfügung, um diese Kompetenz zu stärken. Mit Elementen aus dem Yoga, dem Achtsamkeitstraining (MBSR: Mindfulness based stress reduction) u.a. können sowohl die Selbstregulationsfähigkeit und das Körperbewusstsein verfeinert, als auch soziale Kompetenzen weiterentwickelt werden.</p> <p>Diese Qualifizierung richtete sich an Kolleginnen und Kollegen, die über eigene Erfahrungen mit Yoga, MBSR oder andere Methoden von Achtsamkeit und Bewegung verfügen und diese nun gezielt für die Vermittlung im Klassenraum und / oder in der Sporthalle nutzen wollen.</p> <p>Die verschiedenen Module beziehen sich auf Themen aus dem Bewegungsfeld "Anspannen / Entspannen" und können als Grundpfeiler eines Achtsamkeitscurriculums von der Grundschule bis zur Oberstufe dienen.</p> <p>Zudem wird die Bedeutung von Bewegung zur Stressprophylaxe auf dem Hintergrund neurobiologischer Erkenntnisse reflektiert und diskutiert. Erkenntnisse aus der Achtsamkeitspraxis werden genutzt, um Alternativen im Umgang mit Stress zu erkennen und Schülerinnen und Schüler altersgemäß für diese Thematik zu sensibilisieren.</p> <p>Eingeladen sind Kolleginnen und Kollegen mit dem Fach Sport und alle, die einen ganzheitlicheren Ansatz für Lernen im Unterricht anstreben.</p> <p>Die Qualifizierung findet in modularer Form statt. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme an den vier Grundlagenmodulen (16 Stunden) plus 6 weiteren Wahlmodulstunden (insgesamt 22 Zeitstunden) ausgestellt. Ob die Qualifizierung innerhalb eines Jahres absolviert oder über einen längeren Zeitraum verteilt wird, bleibt den Lehrkräften überlassen. Die verschiedenen Blöcke werden jedes Jahr in gleicher oder ähnlicher Form wiederholt angeboten.</p> <p>Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das Formular ist unter der TIS-Nr 2410A9001 unter "Anlagen" zu finden.</p> <p>Grundlagenmodul (GM 1-4): Achtsamkeit macht Schule - alle Schulstufen</p> <p>GM 1: 09.03.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr</p> <p>GM 2: 27.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr</p> <p>GM 3: 08.06.2024, 10:00 bis 14:00 Uhr</p>
--	--

GM 4: 16.11.2024, 10:00 bis 14:00 Uhr

Wahl-Module (WM 1-4, erst nach dem GM 1 am 09.03.2024 wählbar!):

WM 1: 7.09.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 1-3)

WM 2: 5.10..2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 4-6)

WM 3: 22.06..2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 7-9)

WM 4: 6.04..2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 10-13)

Schwerpunkte/Rubrik:

Qualitätsentwicklung

### Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:

- Sport
- Übergreifend

Zielgruppen:

- Alle Lehrkräfte

Schularten:

- Grundschule
- Sekundarstufe I
- Sekundarstufe II
- keine primäre Schulstufe

Veranstaltungsart:

Qualifizierungsreihe

Gültigkeitsbereich:

Hamburg

Leitung:

Katrin Gruner, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Dozenten:

Lena Braun, BODYWISE ST. PAULI\* Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

### Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung.  
Eine Anmeldung ist ausschließlich über die Schulleitung mit dem Bewerbungsformular möglich und verbindlich.  
Die Ausschreibung mit dem Formular finden Sie unter "Anlagen".

Das Qualifizierungsangebot besteht aus 4 GM, die nur zusammen gebucht werden können. Mit der Anmeldung zum GM1 sind Sie automatisch für alle weiteren Teile angemeldet.

Bitte unbedingt bequeme, warme Kleidung mitbringen.

Zusatzinformationen:

Dies ist ein Modul der Qualifizierung und kann nicht einzeln gebucht werden.

### Anbieter

Anbietername: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
Anbieteranschrift: Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg  
E-Mail-Adresse: tis@li-hamburg.de

#### Termin

Termin: 27.04.2024 10:00 bis 13:00 Uhr  
Dauer: 3 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Landesinstitut Hamburg - Isestraße, Isestraße 144-146, 20149 Hamburg