Titel

Thema:	Pausen im Schulalltag mit Yoga- und Atemübungen bewusst gestalten I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2325A2801

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	BEP-Workshops und -Seminare bieten (in der Regel) im Rahmen dreistündiger Fortbildungen oder von Wochenendworkshops (Freitag und Samstag, insgesamt 7,5 Stunden) eine konzentrierte Auseinandersetzung mit einem Thema des Berufseinstiegs.
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingang

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF, Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Gundi Eckstein, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Brigitte Siemsen

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	dieses Angebot richtet sich an Berufseinsteigende
Zusatzinformationen:	In diesem Modul beschäftigen Sie sich mit den Pausen in ihrem Alltag und ihrer Art, diese zu gestalten. Sie identifizieren „Kraftquellen“ und „Energieräuber“ und überlegen, wie Sie „Kraftquellen“ ausbauen und „Energieräuber“ vermeiden können. In einer Yogaeinheit lernen Sie sanfte Yoga -, Entspannungs- und Atemübungen kennen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Auf Wunsch bekommen Sie Sprachdateien zu den jeweiligen Übungen, so dass Sie die Übungen eigenständig wiederholen können. Abschließend reflektieren Sie, wie Sie einige dieser Übungen in Ihren Alltag integrieren könnten. Bitte mitbringen: Eine Yogamatte Ein Sitzkissen Evtl. eine leichte Decke Bequeme Kleidung

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen

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

Termin

Termin:	14.01.2023 10:00 bis 14:00 Uhr
Dauer:	4 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	06.01.2023

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg