

Titel

Thema:	Qualifizierungsangebot 2024 Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe: GM1 - Grundlagen von Achtsamkeit
Veranstaltungsnummer:	2410A9001

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>
--	--

Schwerpunkte/Rubrik:	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: 12.10..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)
	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".
Zusatzinformationen:	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.
	Sie melden sich verbindlich für die Folgetermine
	GM 2: Sa 27.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr GM 3: Sa 08.06.2024, 10:00 bis 13:30 Uhr GM 4: Sa 02.11.2024, 10:00 bis 14:00 Uhr

UND für zwei der folgenden Wahlmodule

Wahl-Module (WM 1-4, erst nach dem GM 1 am 08.03.2024 wählbar!):

WM 1: Sa 6.09.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 1-3)

WM 2: Sa 5.10.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 4-6)

WM 3: Sa 22.06.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 7-9)

WM 4: Sa 06.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 10-13) an.

Die jeweilige Anmeldung erfolgt (nach der Wahl) automatisch.

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:	09.03.2024 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	28.02.2024

Veranstaltungsort

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