

Titel

| | |
|-----------------------|-----------|
| Thema: | MBSR |
| Veranstaltungsnummer: | 2432G1101 |

Inhalt/Beschreibung

| | |
|--|--|
| Beschreibung und didaktische Gestaltung: | <p>LI-MBSR-Achtsamkeitstraining mit Paul Stammeier - Haltung und Methode "Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen." Jon Kabat-Zinn</p> <p>Mit dem Trainingsprogramm „MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR = Mindfulness-based stress-reduction) von Jon Kabat-Zinn lernen wir,</p> <ul style="list-style-type: none">• den Geist zu beruhigen,• unsere persönlichen Reaktionsmuster in Stresssituationen akzeptierend wahrzunehmen• inneren Raum für konstruktivere Antworten entstehen zu lassen• den heilsamen Seinsmodus wohlwollenden Gewahrseins in uns zuzulassen. <p>Worum geht's:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Die Aufmerksamkeit sanft auf die Atmung und das Körperspüren fokussieren,➤ offenes Gewahrsein zum eigenen sensorischen, emotionalen und kognitiven Erleben zulassen,➤ eine freundlich-wohlwollende und akzeptierende Haltung zu uns selbst kultivieren |
| Schwerpunkte/Rubrik: | Prävention, Intervention, Beratung |

Allgemeine Informationen

| | |
|------------------------|---|
| Fächer / Berufsfelder: | - Prävention Intervention Beratung |
| Zielgruppen: | - Alle Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen |
| Schularten: | - Behörde für Schule und Berufsbildung |
| Veranstaltungsart: | Online-Seminar |
| Gültigkeitsbereich: | Hamburg |
| Leitung: | Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |

Dozenten: Paul Stammeier

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:

1. Dienstag, 02. April 2024 - Grundlagen des MBSR - Achtsamkeitstrainings
2. Dienstag, 09. April 2024 - Wahrnehmen und kreativ antworten
3. Dienstag, 16. April 2024 - Im Körper zuhause sein
4. Dienstag, 23. April 2024 - Was ist Stress
5. Dienstag, 30. April 2024 - Achtsamkeit im Umgang mit Stress
6. Dienstag, 28. Mai 2024 - Achtsame Kommunikation
7. Dienstag, 04. Juni 2024 - Selbstfürsorge – Rückblick und Transfermöglichkeiten

MBSR ist das älteste, gut erprobt und evaluierte säkulare Achtsamkeitstraining.
(siehe: MBSR-MBCT-Berufsverband: <https://www.mbsr-verband.de/>)

Es handelt sich um einen Kurs - die einzelnen Veranstaltungen können nicht separat gebucht werden.

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: 02.04.2024 16:00 Uhr bis 04.06.2024 19:00 Uhr
Dauer: 21 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,