Titel

Thema:	"Komm mal runter" - Achtsamkeit an Brennpunktschulen I online
Veranstaltungsnummer:	2432G3201

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte: Teil 1 „Im Kontakt sein“ : Für Sie als Lehrkraft ist es essenziell, einen guten Kontakt zu sich selbst und Ihren Schülern/innen herzustellen. In der bekannten „Hattie-Studie“ fällt in diesem Zusammenhang der Begriff „Beziehung“. Wie Sie entspannt in Beziehung mit sich und Ihren Schülern kommen können, üben wir in diesem Seminar. Themenschwerpunkte : • Lebens- und Arbeitsqualität • Automatismen wahrnehmen • Gedanken und hinderliche Glaubenssätze erkennen • Bewusstheit und Meditation • Einfache Körperübungen für zwischendurch Teil 2 „Mit der Kraft aus der Stille dem Sturm standhalten“: „In der Ruhe liegt die Kraft“ dieses Zitat kennt wohl jeder, aber wie können Lehrkräfte den „Sturm“ aus steigenden Druck, Aufgaben und Lärmpegel standhalten ? Wie können sie diese Ruhe finden um in Ihre Kraft zu kommen und dort auch zu bleiben ? Diesen Fragen widmen wir uns in diesem Seminar Themenschwerpunkte: • Die Kollision mit den Lebensumständen • Macht der Gedanken • Entstehung und Wirkmechanismen von Gefühlen und Emotionen • „Gegengifte“ aus der Achtsamkeitsschulung • Anwendung im Schulalltag Alle Teilnehmer/innen bekommen für ihre häusliche Übungspraxis Audiodateien mit den im Seminar durchgenommenen Übungen zur Verfügung gestellt. Achtsamkeit im Unterricht „Komm mal runter“ Teil 3 (online): Nicht nur Kinder lieben kleine achtsame Pausen im Unterricht. Auch für Lehrkräfte sind sie eine reine Wohltat und wirken sich nachgewiesenermaßen auf eine entspannte Unterrichtsatmosphäre aus. Das kann ich aus meiner langjährigen Erfahrung mit meinem Achtsamkeitsprojekt „Komm mal runter“ an Haupt und -Brennpunktschulen nur bestätigen. In diesem Seminar nehme ich Sie mit auf eine Reise durch meinen Achtsamkeitsunterricht und stelle Ihnen einige Übungen vor, die sich in meiner Praxis bewährt haben. Dieses Seminar biete ich ganz bewusst erst am Ende meines dreiteiligen Programms für Lehrkräfte an. Dies gründet auf der schlichten Tatsache, dass es für Lehrende, die

	selbst noch keine Achtsamkeitspraxis haben, keinen Sinn macht diese Übungen mit den Kindern durchzuführen. Die Schüler und Schülerinnen merken sehr schnell, wenn ihnen jemand gegenübersteht der ihnen nur angelerntes Wissen und nicht eigene Erfahrung vermittelt. Die Teilnehmer/innen bekommen für ihren Unterricht ein Handout mit den gelernten Übungsbeschreibungen zur Verfügung gestellt.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Marina Karp

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Die Veranstaltungen finden statt am: 08.03.2024 12.04.2024 17.05.2024 von 16.00 - 19.00 Uhr

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:	08.03.2024 16:00 Uhr bis 17.05.2024 19:00 Uhr
Dauer:	9 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Online-Seminar (LI), 0 0, 0 Online