

## Titel

Thema:	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)   Hybrid
Veranstaltungsnummer:	2432G1102

## 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"><li>• den Geist zu beruhigen,</li><li>• unsere persönlichen Reaktionsmuster in Stresssituationen akzeptierend wahrzunehmen</li><li>• inneren Raum für konstruktivere Antworten entstehen zu lassen</li><li>• den heilsamen Seinsmodus wohlwollenden Gewahrseins in uns zuzulassen.</li></ul> <p>Worum geht's:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Die Aufmerksamkeit sanft auf die Atmung und das Körperspüren fokussieren,</li><li>➤ offenes Gewahrsein zum eigenen sensorischen, emotionalen und kognitiven Erleben zulassen,</li><li>➤ eine freundlich-wohlwollende und akzeptierende Haltung zu uns selbst kultivieren</li></ul>
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:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

**Dozenten:** Paul Stammeier

#### Weitere Hinweise

<b>Zusatzinformationen:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Donnerstag, 29. August 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   Präsenz Achtsamkeit – Grundlagen des MBSR-Achtsamkeitstrainings</li><li>2. Donnerstag, 05. September 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   Präsenz Wahrnehmen und kreativ antworten</li><li>3. Donnerstag, 12. September 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   online Im Körper zuhause sein</li><li>4. Donnerstag, 19. September 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   online Was ist Stress</li><li>5. Donnerstag, 26. September 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   online Achtsamkeit im Umgang mit Stress</li><li>6. Donnerstag, 10. Oktober 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   online Achtsame Kommunikation</li><li>7. Donnerstag, 17. Oktober 2024, 16:00 – 19:00 Uhr   online Selbstfürsorge – Rückblick und Transfermöglichkeiten</li></ol>
-----------------------------	--

#### Anbieter

<b>Anbietername:</b>	Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
<b>Anbieteranschrift:</b>	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
<b>E-Mail-Adresse:</b>	tis@li-hamburg.de

#### Termin

<b>Termin:</b>	29.08.2024 16:00 Uhr bis 17.10.2024 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	21 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

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