Titel

Thema:	Qualifizierungsangebot 2024/25 - Kurs 2: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe: GM1 - Grundlagen von Achtsamkeit
Veranstaltungsnummer:	2510A9001

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Die Bedeutung von Achtsamkeit rückt zunehmend in den Blick des Bildungsgeschehens. Vielfältige Methoden stehen 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. Diese Qualifizierung richtete sich an Kolleginnen und Kollegen, die über eigene Erfahrungen mit Yoga, MBSR oder anderen Methoden von Achtsamkeit und Bewegung verfügen und diese nun gezielt für die Vermittlung im Klassenraum und / oder in der Sporthalle nutzen wollen. Die verschiedenen Module beziehen sich auf Themen aus dem Bewegungsfeld "Fitness und achtsames Bewegen" und können als Grundpfeiler eines Achtsamkeitscurriculums von der Grundschule bis zur Oberstufe dienen. 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. Eingeladen sind Kolleginnen und Kollegen mit dem Fach Sport und alle, die einen ganzheitlicheren Ansatz für Lernen im Unterricht anstreben. Die Qualifizierung mit 22 Zeitstunden verläuft in modularer Form. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme an 4 Grundlagenmodulen (16 Stunden) plus mindestens 2 Wahlmodulen (6 Stunden) ausgestellt. Nach Rücksprache ist eine Anerkennung von bereits zu diesem Thema am Landesinstitut durchgeführten Fortbildungen möglich. Die Grundlagenmodule des Qualifizierungskurses finden vom 5.4.2025 bis zum 28.6.2025 an Samstagen am Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg statt. Die für die Qualifizierung nötige Teilnahme an Wahlmodulen kann im ganzen 2. Schulhalbjahr oder später durchgeführt werden. Dem Bewerbungsformular ist eine Liste mit Seminaren angefügt, die die Kriterien als Wahlmodul erfüllen. Wenn Bewerberinnen und Bewerber einen Platz in der Qualifizierung erhalten, erhalten sie auch einen Platz in den gewählten Wahlmodulen. Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das Formular ist unter: https://li-hamburg.taskcards.app/#/board/648914a5-b7aa-4740-b016-d1ccb5c11d36?token=88ac0e84-5160-4328-89df-b91f9133848e erhältlich. Zeitplan: Grundlagenmodul (GM 1-4): Achtsamkeit macht Schule - alle Schulstufen:

	GM 1: 5.4.25, 10:00 bis 13:00 Uhr GM 2: 26.4.25, 10:00 bis 13:00 Uhr GM 3: 17.5.25, 10:00 bis 16:00 Uhr (inkl. 2 Std. häusliche Vor- und Nachbereitung) GM 4: 28.6.25, 10:00 bis 14:00 Uhr Wahl-Module (WM 1-5): WM 1: Sa, 22.2.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 1-3) WM 2: Sa, 12.4.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 4-6) WM 3: Sa, 14.6.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 7-9) WM 4: Sa, 10.5.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 10-13) WM 5: Mi, 14.5.+21.5.25, 16:30-19:30 Uhr (an Klasse 10, Berufsschule)
Schwerpunkte/Rubrik:	Qualitätsentwicklung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- Grundschule, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II, keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Qualifizierung
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Björn Böhling, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Lena Braun (aktuell), INSIGHT YOGA Hamburg* Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung. Nach Veröffentlichung der Ausschreibung bekommen Sie die Bewerbungsunterlagen über Ihre Schulleitung oder können Sie sich hier https://li-hamburg.taskcards.app/#/board/648914a5-b7aa-4740-b016-d1ccb5c11d36?token=88ac0e84-5160-4328-89df-b91f9133848e herunterladen. Eine direkte Anmeldung über TIS ist nicht möglich. 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.
Zusatzinformationen:	Sie melden sich verbindlich an für die weiteren Grundlagenmodule: GM 2: 26.4.25, 10:00 bis 13:00 Uhr GM 3: 17.5.25, 10:00 bis 16:00 Uhr (inkl. 2 Std. häusliche Vor- und Nachbereitung) GM 4: 28.6.25, 10:00 bis 14:00 Uhr UND für zwei der folgenden Wahlmodule, für die Sie sich bereits im Zuge der Bewerbung entschieden haben und für die Sie bereits eingetragen wurden.

	WM 1: Sa, 22.2.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 1-3) WM 2: Sa, 12.4.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 4-6) WM 3: Sa, 14.6.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 7-9) WM 4: Sa, 10.5.25, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 10-13) WM 5: Mi, 14.5.+21.5.25, 16:30-19:30 Uhr (an Klasse 10, Berufsschule)

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:	05.04.2025 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	05.04.2025

Veranstaltungsort

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