

## Titel

Thema:	Die Kraft in mir - mit Achtsamkeit, Empathie und innerem Gleichgewicht selbstbestimmt und zielführend im Schulalltag agieren. I online
Veranstaltungsnummer:	2532G1901

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Die Herausforderungen des Schulalltags sind vielfältig, auf viele davon hat Schulpersonal keinen Einfluss. Auf die eigene Perspektive und Haltung schon. Diese zu ergründen, in Bezug zu setzen und ggf. neu auszurichten ist die Basis für ein selbstbestimmtes Erleben und Agieren, sowie die Verminderung von Stress. Um die eigene Kraft und das innere Gleichgewicht auszubauen, bedarf es der Achtsamkeit und gesunder Gewohnheiten, sowie zielgerichteter Kommunikationsmethoden. In der Fortbildungsreihe „Die Kraft in mir“ werden Theorien und Ansatzpunkte vermittelt, sich in der Gruppe ausgetauscht und zahlreiche Übungen durchgeführt, um diese Aspekte nicht nur zu beleuchten, sondern eigene Erkenntnisse und Erfahrungen zu machen. Sie nehmen einen individuellen Werkzeugkasten für eine nachhaltige Entwicklung mit, um kraft - und freudvoll, entspannt und zielgerichtet den Schulalltag zu meistern.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

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

## Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Tag 1: Mittwoch, 05.02.2025 16:00 bis 18:30 Tag 2: Mittwoch, 12.02.2025 16:00 bis 18:30 Tag 3: Mittwoch, 26.02.2025 16:00 bis 18:30 Tag 4: Mittwoch, 05.03.2025 16:00 bis 18:30
----------------------	--

## 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: 05.02.2025 16:00 Uhr bis 05.03.2025 18:30 Uhr

Dauer: 10 Zeitstunden

Anmeldeschluss: 03.02.2025

#### Veranstaltungsort

---

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,