

Titel

Thema:	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) online
Veranstaltungsnummer:	2532G2202

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>"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“ 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, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Dozenten: Paul Stammeier

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<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. <p>MBSR ist das älteste, gut erprobte und evaluierte säkulare Achtsamkeitstraining.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Donnerstag, 04. September 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Achtsamkeit – Grundlagen des MBSR-Achtsamkeitstrainings2. Donnerstag, 11. September 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Wahrnehmen und kreativ antworten3. Donnerstag, 25. September 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Im Körper zuhause sein4. Donnerstag, 09. Oktober 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Was ist Stress5. Donnerstag, 16. Oktober 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Achtsamkeit im Umgang mit Stress6. Donnerstag, 06. November 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Achtsame Kommunikation7. Donnerstag, 13. November 2025, 16:00 – 19:00 Uhr Selbstfürsorge – Rückblick und Transfermöglichkeiten
Weblink:	<p>https://www.mbsr-verband.de/</p>

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:	04.09.2025 16:00 Uhr bis 13.11.2025 19:00 Uhr
Dauer:	21 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:

Online-Seminar (LI), webbasiert ,