

## Titel

|                       |                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema:                | Workshopreihe Durchatmen und Prioritäten setzen – die eigene Selbstfürsorge ernst nehmen! I online |
| Veranstaltungsnummer: | 2525A3105                                                                                          |

## Inhalt/Beschreibung

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beschreibung und didaktische Gestaltung: | <p>Die eigene Gesundheitsvorsorge, Entspannung und Abgrenzung im schulischen Alltag ernst zu nehmen und mit derselben Disziplin zu verfolgen wie andere berufliche Aufgaben, fällt nicht immer leicht und geht im Tagesgeschäft häufig unter. Deshalb ist es wichtig, Elemente der mentalen und physischen Selbstfürsorge zu ritualisieren und Stressoren auf die Spur zu kommen, um auch in „herausfordernden“ schulischen Situationen alternative Reaktionen zu erproben und zu vertiefen. Neben theoretischen Einheiten, z.B. zu Zeitmanagement – Priorisieren – inneren Antreibern und Reaktionsmustern – NEIN-Sagen, gibt es (sehr) kurze Einheiten zu Entspannungsübungen mit Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag sowie Beobachtungs- und Umsetzungsaufgaben, um alternative Verhaltensmuster zu erproben.</p> <p>Sie werden ermutigt, sich die Erlaubnis zu geben, für sich zu sorgen und Selbstfürsorge zu ritualisieren.</p> <p>WICHTIGE HINWEISE: Diese Reihe findet online über Adobe Connect statt. Sie sollten sicher stellen, dass Sie während der Sitzungen durchgehend eine funktionierende Kamera haben und auch ein funktionierendes Mikrofon einschalten können.</p> <p>Termine:<br/> Do 25.09.2025 17:00 -19:00 Uhr (2-stündig)<br/> Do 13.11.2025 16:00 -19:00 Uhr (3-stündig)<br/> Do 04.12.2025 16:00 -19:00 Uhr (3-stündig)</p> <p>Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit Workshops zum Thema "Pausen im Schulalltag mit Yoga und Atemübungen bewusst gestalten" dazu zu buchen. Es könnte eine zielführende Ergänzung für Sie sein. Es folgen die Termine:<br/> 09.10.2025 15:30 - 19:30 Uhr TIS-Nr. 2525A2804und<br/> 10.01.2026 Präsenz von 10.00 - 14:00 Uhr TIS-Nr. 2625A2801</p> |
| Schwerpunkte/Rubrik:                     | Berufseingang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Allgemeine Informationen

|                     |                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Zielgruppen:        | - Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen                            |
| Schularten:         | - keine primäre Schulstufe                                            |
| Veranstaltungsart:  | Online-Beratung                                                       |
| Gültigkeitsbereich: | Hamburg                                                               |
| Leitung:            | Gundi Eckstein, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |
| Dozenten:           | Edda de Graaf, Grund- und Stadtteilschule Eppendorf                   |

## Weitere Hinweise

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hinweis für Teilnehmer/innen: | dieses Angebot richtet sich an Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zusatzinformationen:          | <p>Die eigene Gesundheitsvorsorge, Entspannung und Abgrenzung im schulischen Alltag ernst zu nehmen und mit derselben Disziplin zu verfolgen wie andere berufliche Aufgaben, fällt nicht immer leicht und geht im Tagesgeschäft häufig unter. Deshalb ist es wichtig, Elemente der mentalen und physischen Selbstfürsorge zu ritualisieren und Stressoren auf die Spur zu kommen, um auch in „herausfordernden“ schulischen Situationen alternative Reaktionen zu erproben und zu vertiefen. Neben theoretischen Einheiten, z.B. zu Zeitmanagement – Priorisieren – inneren Antreibern und Reaktionsmustern – NEIN-Sagen, gibt es Einheiten zu Entspannungsübungen mit Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag sowie Beobachtungs- und Umsetzungsaufgaben.</p> <p># Sie lernen sanfte Körper- und Atemübungen kennen, die sich in den Alltag integrieren lassen.</p> <p># Sie werden angeleitet, ihren persönlichen Stressoren auf die Spur zu kommen und alternative Reaktionen zu erproben.</p> <p># Sie werden ermutigt, sich die Erlaubnis zu geben, für sich zu sorgen und Selbstfürsorge zu ritualisieren.</p> <p>WICHTIGE HINWEISE: Diese Reihe findet online statt. Sie brauchen einen festen Arbeitsplatz, an dem Sie ungestört sind und auch Ihre Yogamatte ausbreiten können. Sie sollten außerdem sicher stellen, dass Sie während der Sitzungen durchgehend eine funktionierende Kamera haben und auch ein funktionierendes Mikrofon einschalten können. Darüber hinaus gibt es Beobachtungsaufgaben im Alltag und einen telefonischen Austausch zwischen den Sitzungen.</p> <p>Termine:</p> <p>Do 27.02.2025 17-19 Uhr (2-stündig)</p> <p>Do 05.04.2025 10-14 Uhr (4-stündig)</p> <p>Do 08.05.2025 16-19 Uhr (3-stündig)</p> <p>Do 12.06.2025 16-19 Uhr (3-stündig)</p> <p>Do 10.07.2025 16-19 Uhr (3-stündig)</p> <p>Insgesamt werden 16 Stunden (inkl. 1 Stunde für den Austausch zwischen den Sitzungen) bescheinigt.</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: | 08.05.2025 16:00 bis 19:00 Uhr |
| Dauer:  | 3 Zeitstunden                  |

## Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,