

## Titel

Thema:	BEP-Praxisgruppe Selbstfürsorge Durchatmen und Prioritäten setzen – die eigene Selbstfürsorge ernst nehmen!   online
Veranstaltungsnummer:	2525A3106

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Die BEP-Netzwerke und Praxisgruppen werden i.G. zu den Workshops halb- und ganzjährig in festen Teilnehmergruppen organisiert und unterstützen bei der Einarbeitung in Schule (Personalentwicklung). Kolleginnen und Kollegen können sich in einem beurteilungsfreien Raum beraten, kollegial austauschen, netzwerken und sich zu Ihren Themen praxisorientiert fortbilden. Die Gruppen werden von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen geleitet, die in der Schule tätig sind und eine Zusatzqualifikation für Beratung oder Supervision haben. In den schulformspezifischen Praxisgruppen/Netzwerken gibt es eine spezifische Auseinandersetzung mit den Aufgaben und Anforderungen der jeweiligen Schulform im Laufe des ersten Berufsjahres. In den themenspezifischen Praxisgruppen werden ausgesuchte Schwerpunktthemen schulformübergreifend bearbeitet. Die Gruppen treffen sich in der Regel monatlich für drei Stunden an einem festen Wochentag, oder als blended learning. Das Angebot variiert zu den Schulhalbjahren. Die freiwillige Teilnahme an den weiterqualifizierenden BEP-Gruppen können Sie über die A-Zeit (Fortbildungsverpflichtung oder Vertretungsunterricht*) als Arbeitszeit verrechnen. Bei umfangreicher Teilnahme von 30h kann ein Qualifizierungsnachweis erstellt werden. Ausführliche Informationen zum aktuellen Angebot finden Sie unter: <a href="http://www.li.hamburg.de/bep-gruppen">www.li.hamburg.de/bep-gruppen</a> Anmeldung per Anmeldebogen über LIF 25: <a href="mailto:susanne.skrinjar@li.hamburg.de">susanne.skrinjar@li.hamburg.de</a></p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingang

## Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminarreihe
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Gundi Eckstein, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Brigitte Siemsen

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	dieses Angebot richtet sich an Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger
Zusatzinformationen:	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.

# Sie lernen sanfte Körper- und Atemübungen kennen, die sich in den Alltag integrieren lassen.

# Sie werden angeleitet, ihren persönlichen Stressoren auf die Spur zu kommen und alternative Reaktionen zu erproben.

# Sie werden ermutigt, sich die Erlaubnis zu geben, für sich zu sorgen und Selbstfürsorge zu ritualisieren.

**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.

Termine:  
Do 27.02.2025 17-19 Uhr (2-stündig)  
Do 05.04.2025 10-14 Uhr (4-stündig)  
Do 08.05.2025 16-19 Uhr (3-stündig)  
Do 12.06.2025 16-19 Uhr (3-stündig)  
Do 10.07.2025 16-19 Uhr (3-stündig)  
Insgesamt werden 16 Stunden (inkl. 1 Stunde für den Austausch zwischen den Sitzungen) bescheinigt.

#### 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:	12.06.2025 16:00 bis 19:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Online-Seminar (LI), webbasiert ,
--------------------	-----------------------------------