

## Titel

Thema:	Workshopreihe Durchatmen und Prioritäten setzen – die eigene Selbstfürsorge ernst nehmen! I online
Veranstaltungsnummer:	2525A3108

## 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:  Do 25.09.2025 17:00 -19:00 Uhr (2-stündig)  Do 13.11.2025 16:00 -19:00 Uhr (3-stündig)  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:  09.10.2025 15:30 - 19:30 Uhr TIS-Nr. 2525A2804und  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-Seminarreihe
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:	<a href="https://lihh.adobeconnect.com/bep13/">https://lihh.adobeconnect.com/bep13/</a>  Die Online-Seminarreihe umfasst 3 Termine: 1. Teil am 25.09.2025 von 17.00 - 19.00 Uhr 2. Teil am 13.11.2025 von 16.00 - 19.00 Uhr 3. Teil am 04.12.2025 von 16:00 - 19:00 Uhr

#### 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:	25.09.2025 17:00 bis 19:00 Uhr
Dauer:	2 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

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