

Titel

Thema:	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) I online
Veranstaltungsnummer:	2632G2201

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	"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 Mit dem Trainingsprogramm „MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn lernen wir, • 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. Worum geht's: ➤ 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

Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Frauke Taegen, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Paul Stammeier

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	7 Sitzungen á 3 Stunden / insgesamt 21 Zeitstunden 1. Donnerstag, 19. März 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Achtsamkeit – Grundlagen des MBSR-Achtsamkeitstrainings 2. Donnerstag, 26. März 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Wahrnehmen und kreativ antworten 3. Donnerstag, 02. April 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Im Körper zuhause sein 4. Donnerstag, 09. April 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Was ist Stress 5. Donnerstag, 16. April 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Achtsamkeit im Umgang mit Stress 6. Donnerstag, 23. April 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Achtsame Kommunikation 7. Donnerstag, 30. April 2026, 16:00 – 19:00 Uhr Selbstfürsorge – Rückblick und Transfermöglichkeiten
Weblink:	https://www.mbsr-verband.de/

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:	19.03.2026 16:00 Uhr bis 30.04.2026 19:00 Uhr
Dauer:	21 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	15.03.2026

Veranstaltungsort

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