

Titel

Thema:	Förderung von Achtsamkeit und Resilienz bei Kindern und Jugendlichen (AKiJu) I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2632G2301

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Diese Fortbildung richtet sich an Pädagoginnen und Pädagogen, die ihre eigene Gesundheit, innere Stabilität und berufliche Präsenz im Schulalltag stärken möchten. Im Mittelpunkt stehen praxisorientierte Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlsübungen, die auf etablierten Ansätzen wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCL (Mindful Self-Compassion) basieren. Die Teilnehmenden lernen, mit beruflichen Belastungen bewusster umzugehen, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und langfristig ihre Resilienz zu fördern. Die Übungen sind direkt im schulischen Alltag anwendbar und unterstützen eine achtsame Selbstregulation sowie einen klaren, präsenten Umgang mit Herausforderungen im Unterricht und Kollegium.</p> <p>Ein weiterer Bestandteil der Fortbildung ist der Transfer des neu Erlernten auf die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (ausgewählte Übungen nach dem AKiJu-Kurs - ein vom MBSR-Verband unterstütztes Curriculum). So lernen Sie niederschwellige Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten, die Sie dann in ihre pädagogische Arbeit integrieren können. Dafür bekommen sie einen „Werkzeugkoffer“ mit verschiedenen Übungen für Kinder und Jugendliche, die in unterschiedliche Altersgruppen unterteilt sind.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst, Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Renate Boateng, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Britta Ibbeken

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Die Veranstaltung findet an sechs Terminen (donnerstags) jeweils von 15:30-18:00 Uhr statt. ACHTUNG geänderte Termine: 02.04., 16.04.; 30.04.; 21.05.; 04.06.2026 und am 18.06.2026
-------------------------------	---

Zusatzinformationen:

Die Veranstaltung findet an sechs Terminen statt, jeweils donnerstags von 15:30-18:00 Uhr: **ACHTUNG** geänderte Termine: Start am 16.04.; 30.04.; 21.05.; 04.06.; 18.06. und 02.07.2026

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: 16.04.2026 15:30 Uhr bis 02.07.2026 18:00 Uhr
Dauer: 15 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg