

Titel

Thema:	Selbstfürsorge und Achtsamkeit - Wie wir im Schulalltag den Stressquellen begegnen und liebevoller mit uns selbst sein können Online
Veranstaltungsnummer:	2632G3501

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber lernen zu surfen“ (Zitat Jon Kabat-Zinn) Wie kann es uns gelingen, im Alltag voller Anforderungen und vielen Stressquellen, die Gelassenheit zu finden und zu bewahren, die uns hilft zu „surfen“ und nicht unterzugehen? Eine Gelassenheit, die uns Wurzeln schlagen lässt und uns so stetig durch das Leben trägt. So dass wir auch in herausfordernden Zeiten im Gleichgewicht bleiben oder uns immer wieder stabilisieren können. So wird die Fähigkeit entwickelt, in Belastungssituationen des Schulalltages präsent, mit mehr Abstand und größerer Souveränität zu reagieren. Ein Ausstieg aus stressverschärfenden Gedanken wird möglich und eine Selbstfürsorge auch in schwierigen Momenten angeregt. Ein besonderer Schwerpunkt des Kurses ist die Selbstfürsorge und ein selbstmitfühlender Umgang mit uns selbst. Denn nur, wenn Ich für mich selber Sorge, kann Ich auch für andere sorgen - „nur aus einer gefüllten Schale kann man schöpfen“ Methoden werden Körperwahrnehmung (Body Scan), Atemübungen, Yoga, kleine Meditationen sowie Übungen zu mehr Selbstfürsorge und Entspannung sein. Grundlage dafür sind Übungen und Anwendung aus dem MBSR (Mindful Based Stress reduction) Programm nach Jon Kabat Zinn und dem MSC (Mindful Self Compassion) Programm nach Christopher Germer und Kristin Neff.
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:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Frauke Taegen, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Jasmin Saribaf

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Die Veranstaltung findet online statt. Am 03.02.; 17.02.; 24.02. und 17.03.2026; . jeweils von 16:30-18:30 Uhr
-------------------------------	--

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 10.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Zusatzinformationen: In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt:
Weblink: <https://us04web.zoom.us/j/8825293162>

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: 03.02.2026 16:30 Uhr bis 17.03.2026 18:30 Uhr
Dauer: 8 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,