

## Titel

Thema:	Qualifizierungsangebot 2026/27 - Kurs 1: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe: GM 2 - Achtsamkeit vermitteln, Selbstregulation fördern
Veranstaltungsnummer:	2617S9702

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Die Bedeutung von Achtsamkeit rückt zunehmend in den Blick des Bildungsgeschehens. Vielfältige Methoden stehen wissenschaftlich fundiert zur Verfügung, um diese Kompetenz zu stärken. Mit Elementen aus dem Yoga, dem Achtsamkeitstraining (MBSR: Mindfulness based stress reduction) u.a. können sowohl die Selbstregulationsfähigkeit und das Körperbewusstsein verfeinert als auch soziale Kompetenzen weiterentwickelt werden.</p> <p>Diese Qualifizierung richtete sich an Kolleginnen und Kollegen, die über eigene Erfahrungen mit Yoga, MBSR oder anderen Methoden von Achtsamkeit und Bewegung verfügen und diese nun gezielt für die Vermittlung im Klassenraum und / oder in der Sporthalle nutzen wollen.</p> <p>Die verschiedenen Module beziehen sich auf Themen aus dem Bewegungsfeld "Fitness und achtsames Bewegen" und können als Grundpfeiler eines Achtsamkeitscurriculums von der Grundschule bis zur Oberstufe dienen. Zudem wird die Bedeutung von Bewegung zur Stressprophylaxe auf dem Hintergrund neurobiologischer Erkenntnisse reflektiert und diskutiert. Erkenntnisse aus der Achtsamkeitspraxis werden genutzt, um Alternativen im Umgang mit Stress zu erkennen und Schülerinnen und Schüler altersgemäß für diese Thematik zu sensibilisieren.</p> <p>Eingeladen sind Kolleginnen und Kollegen mit dem Fach Sport und alle, die einen ganzheitlicheren Ansatz für Lernen im Unterricht anstreben.</p> <p>Die Qualifizierung mit 22 Zeitstunden verläuft in modularer Form. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme an 4 Grundlagenmodulen (16 Stunden) plus mindestens 2 Wahlmodulen (6 Stunden) ausgestellt. Nach Rücksprache ist eine Anerkennung von bereits zu diesem Thema am Landesinstitut durchgeführten Fortbildungen möglich.</p> <p>Die Grundlagenmodule des Qualifizierungskurses finden vom 29.8.2026 bis zum 5.12.2026 an Samstagen am Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg statt. Die für die Qualifizierung nötige Teilnahme an Wahlmodulen kann im ganzen 1. Schulhalbjahr oder später durchgeführt werden. Dem Bewerbungsformular ist eine Liste mit Seminaren angefügt, die die Kriterien als Wahlmodul erfüllen. Wenn Bewerberinnen und Bewerber einen Platz in der Qualifizierung erhalten, erhalten sie auch einen Platz in den gewählten Wahlmodulen.</p> <p>Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das Formular ist unter: <a href="https://li-hamburg.taskcards.app/#/board/648914a5-b7aa-4740-b016-d1ccb5c11d36?token=88ac0e84-5160-4328-89df-b91f9133848e">https://li-hamburg.taskcards.app/#/board/648914a5-b7aa-4740-b016-d1ccb5c11d36?token=88ac0e84-5160-4328-89df-b91f9133848e</a> erhältlich.</p> <p>Zeitplan: Grundlagenmodul (GM 1-4): Achtsamkeit macht Schule - alle Schulstufen:</p>
--	---

GM 1: 29.8.26, 10:00 bis 13:00 Uhr  
GM 2: 26.9.26, 10:00 bis 13:00 Uhr  
GM 3: 7.11.26, 10:00 bis 16:00 Uhr (inkl. der letzten beiden Stunden als häusliche Vor- und Nachbereitung)  
GM 4: 5.12.26, 10:00 bis 14:00 Uhr

Wahl-Module (WM 1-5):

WM 1: Sa, 21.11.26, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 1-3)

WM 2: Sa, 14.11.26, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 4-6)

WM 3: Sa, 10.10.26, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 7-9)

WM 4: Sa, 5.9.26, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klasse 10-13)

WM 5: 2-teilig: Di, 8.12.26 und Di, 15.12.26, 17:00 bis 20:00 Uhr (ab Klasse 10, Berufsschule)

Schwerpunkte/Rubrik:

Qualitätsentwicklung

#### Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- Grundschule, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II, keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Qualifizierung
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Björn Böhling, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Regina Haß, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen

#### Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	<p>Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung. Nach Veröffentlichung der Ausschreibung bekommen Sie die Bewerbungsunterlagen über Ihre Schulleitung oder können Sie sich hier <a href="https://li-hamburg.taskcards.app/#/board/648914a5-b7aa-4740-b016-d1ccb5c11d36?token=88ac0e84-5160-4328-89df-b91f9133848e">https://li-hamburg.taskcards.app/#/board/648914a5-b7aa-4740-b016-d1ccb5c11d36?token=88ac0e84-5160-4328-89df-b91f9133848e</a> herunterladen. Eine direkte Anmeldung über TIS ist nicht möglich.</p> <p>Das Qualifizierungsangebot besteht aus 4 GM, die nur zusammen gebucht werden können. Mit der Anmeldung zum GM1 sind Sie automatisch für alle weiteren Teile angemeldet.</p> <p>Bitte unbedingt bequeme, warme Kleidung mitbringen.</p>
Zusatzinformationen:	<p>In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt: keine.</p> <p>Diese Veranstaltung ist Teil der Qualifizierung "Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" und nicht einzeln buchbar.</p> <p>Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei erreichbar. Bei Bedarf kontaktieren Sie uns bitte (sport@li.hamburg.de).</p>

Den Seminarraum finden Sie am Veranstaltungstag entweder auf den blauen Info-Screens im Landesinstitut oder online unter <https://tis.li-hamburg.de/heute> angegeben.

#### 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:	26.09.2026 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	26.09.2026

#### Veranstaltungsort

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