

Titel

Thema:	Achtsamkeit - MBSR
Veranstaltungsnummer:	2232G3301

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Ziel dieser Fortbildung ist die Vermittlung von Haltung und Methode der Achtsamkeitspraxis durch praktische Achtsamkeitsübungen unter Verwendung theoretischer Grundlagen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der praktischen Umsetzung durch z.B. Atem- und Sitzmeditation oder das Partialisieren (Übung zur Wahrnehmung von inneren Empfindungen und Bewusstmachung von vorübergehenden Gedanken und Gefühlen; Gedanken und Stimmungen werden mit den Worten etwas oder ein Teil von mir verbunden, z.B.: "Ein Teil von mir fühlt sich ängstlich"). Diese und viele weitere Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene der Achtsamkeitspraxis konzipiert. Alle Übungen werden schriftlich an die Teilnehmer_innen ausgeteilt, damit sie diese auch zuhause anwenden können.</p> <p>Diese Veranstaltung hat 6 Termine: Mo., 5.9., 16-19 Uhr; Mo., 19.9., 16-19 Uhr; Mo., 24.10., 16-19 Uhr; Mo., 7.11., 16-19 Uhr; Sa., 19.11., 10-16 Uhr; Mo., 21.11., 16-19 Uhr</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher - Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF - Schulleitungen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Paul Stammeier

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Diese Veranstaltung hat 3 Termine: Mo., 14.2. 2022, 16-19 Uhr; Mo., 28.2., 16-19 Uhr; Mo., 21.3., 16-19 Uhr
----------------------	---

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg

E-Mail-Adresse: tis@li-hamburg.de

Termin

Termin: 14.02.2022 16:00 Uhr bis 21.03.2022 19:00 Uhr
Dauer: 9 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,