

Titel

Thema:	Mit Achtsamkeit und Präsenz zu mehr Resilienz
Veranstaltungsnummer:	2224N4103

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	In diesem zweiteiligen Seminar geht es um Sie: Wie können Sie die Kraft und die Zuversicht, mit der wir meistens in ein neues Schuljahr starten, halten – also Ihre Resilienzfähigkeit auf- und ausbauen? Im ersten Teil stellen wir Ihnen einerseits die Grundlagen der Resilienzforschung vor, andererseits geht es aber darum, eigene Haltungsmuster zu benennen, zu reflektieren und ggf. umzusteuern. So können Sie mit Achtsamkeit, Optimismus und Präsenz Ihre Resilienz stärken. Hierzu werden wir verschiedene Übungssettings anbieten, die Sie gut im Alltag einbauen können. Übrigens auch in der Schule, ohne dass sie unbedingt nach außen sichtbar werden. Diese Übungen werden Sie vom ersten zum zweiten Seminarteil ausprobieren und in ihren Alltag integrieren. Im zweiten Teil werden wir Ihre Erfahrungen aus und stellen Ihnen weitere Übungen zur Verfügung.
Schwerpunkte/Rubrik:	Ort: Struensee Gymnasium, Wohlwillstraße 46, 20359 Hamburg Sonstige

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- o.A.
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Christiane von Schachtmeyer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Florian Flemming, Gymnasium Bondenwald* Dr. Ina Stephan, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Sie melden sich automatisch für den Teil 2 an.
Zusatzinformationen:	Sie melden sich automatisch für den 2. Teil am Montag, 12.09.22 in der Zeit 16:00-19:00 Uhr an! (2224N4104)

Anbieter

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 25.04.2024
---	------------------------------	--------------------------

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:	29.08.2022 16:00 bis 19:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	22.08.2022

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Struensee Gymnasium, Wohlwillstrasse 46, 20359 Hamburg
--------------------	--