

## Titel

Thema:	Pausen - kleine Auszeit, große Wirkung   Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2332G1902

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Pausen sind mehr als eine Zeit, in der man nicht arbeitet. In echten Pausen verarbeiten wir Erlebtes ebenso wie Emotionen. Wer eine gewisse Pausenkompetenz pflegt, kann deshalb Stress besser verarbeiten, abends besser abschalten und gelassener Entscheidungen treffen. Gerade für Lehrkräfte, die einem hohen Maß an Belastungen ausgesetzt sind, sind Pausen wichtig – dabei gelingen wirksame Pausen bereits mit ein bis fünf Minuten Zeit.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die gute Pause: Einführung in das Thema Pause. Was bewirken Pausen? Warum sind sie so wichtig? Was macht eine gute Pause aus?</li><li>• Der gute Rhythmus: Wie viele Pausen benötigen wir am Tag? Welche Unterschiede gibt es zwischen den Menschen (Stichwort: Biorhythmus)?</li><li>• Praxis-Teil: Verschiedene Pausen im Check und Selbstcheck: 1-Minuten-Pause, 5-Minuten-Auszeit etc.</li><li>• Selbstcheck: Wie sieht es derzeit mit meiner persönlichen Pausenkultur aus?</li><li>• Praxis-Transfer: Wo und wie kann ich meine persönliche Pausenkultur so ausbauen, dass es für mich passt? Wie Sorge ich dafür, dass ich meine Erkenntnisse im Alltag auch umsetze?</li></ul>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Martina Teske, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

## 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: 20.09.2023 16:00 bis 19:00 Uhr

Dauer: 3 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

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