Titel

Thema:	Bewegungsorientierter Umgang mit starken Gefühlen I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2555B4102

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Diese Veranstaltung vermittelt Möglichkeiten, wie Bewegung sinnvoll nutzen werden kann, um mit starken Gefühlen wie Wut und Aggression usw. besser umzugehen, ohne sie zu unterdrücken, Schwerpunkte der Durchführung: Wie gehe ich mit starken Gefühlen (Wut und Aggression) um? Inhalte: - Rangeln und Raufen: welchen Stellenwert hat die körperliche Auseinandersetzung und das Kräftemessen? - Wie nutze ich Boxhandschuhe richtig? Hier geht es um die richtige Technik, um ein Verletzungsrisiko zu minimieren. Was muss ich beachten, wenn ich einen Sandsack nutze? Wie arbeite ich mit Schlagpolstern? - Team Building: Wie setzte ich effektiv Kooperationsspiele ein? - Welche Möglichkeiten gibt es, um sich intensiv zu spüren um möglichst schnell Spannung zu reduzieren/ zu kanalisieren? - Wie nehme ich rechtzeitig Spannung/ Aggressoren war? - Theoretische Inhalte zum Thema Aggression, Gewalt und Streit. Viele praktische Erfahrungen und Übungen: - Kooperationsspiele - Rangeln und Raufen - Grundlagen des Boxen und Treten - Erleben von starken Gefühlen durch Bewegung und Sport - Erlernen von Techniken zur Regulierung der starken Gefühle (Einsatz von Stimme, Boxtechniken, Schmeißen, Treten, Ziehen, Schieben und vieles mehr.) - Kurze Spiele um Energie abzubauen - Entspannungstechniken. Diese Veranstaltung wird ca. 1 mal pro Halbjahr angeboten, siehe auch TIS: 2555b41.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gewaltprävention, Prävention Intervention Beratung, Soziales Lernen
Zielgruppen:	- Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst, Alle Lehrkräfte, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- Berufliche Schule, Grundschule, Gymnasium, Sonderschule / Förderschule, Stadtteilschule, keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar

Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Dr. Christian Böhm, Behörde für Schule und Berufsbildung
Dozenten:	Michael Rickert, Klaas Thede: Bewegtes Zentrum Kiel

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Inklusive Mittagspause
Zusatzinformationen:	Inklusive Mittagspause
Weblink:	http://www.hamburg.de/gewaltpraevention

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:	29.11.2025 09:30 bis 16:30 Uhr
Dauer:	7 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	27.11.2025

Veranstaltungsort

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