

Titel

Thema:	Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe Grundlagenmodul Teil 1
Veranstaltungsnummer:	2110A9001

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Achtsamkeit rückt zunehmend als Kernkompetenz in den Blick des Bildungsgeschehens. Vielfältige Methoden stehen inzwischen auch 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 andere Methoden von Achtsamkeit und Bewegung verfügen und diese nun gezielt für die Vermittlung im Klassenraum und in der Sporthalle nutzen wollen.</p> <p>Die verschiedenen Module beziehen sich auf Themen aus dem Bewegungsfeld "Anspannen / Entspannen" 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. Die Qualifizierung findet in modularer Form statt. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme am Grundlagenmodul (12 Stunden) plus 6 weiteren Modulstunden (insgesamt 18 Zeitstunden) ausgestellt. Ob die Qualifizierung innerhalb eines Jahres absolviert oder über einen längeren Zeitraum verteilt wird, bleibt den Lehrkräften überlassen. Die verschiedenen Blöcke werden jedes Jahr in gleicher oder ähnlicher Form wiederholt angeboten.</p> <p>Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das Formular ist unter der TIS-Nr 2110A9001 unter "Anlagen" zu finden.</p> <p>Bitte unbedingt bequeme, warme Kleidung mitbringen.</p> <p>Grundlagenmodul: Achtsamkeit macht Schule - alle Schulstufen</p> <p>1. Teil: 06.02.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr (3,0 h)</p>
--	---

- 2. Teil: 24.04.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr (3,0 h)
- 3. Teil: 04.09.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr (3,0 h)
- 4. Teil: 06.11.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr (3,0 h)

Wahl-Module (Diese Module können auch einzeln belegt werden:

Modul 1: 20.02.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klassen 1-3)

Modul 2: 25.09.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr (Klassen 4-6)

Modul 3: 05.06.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr  
(Yoga und Pubertät in den Klassen 7-9)

Modul 4: 27.03.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr  
(Yoga und Achtsamkeit in den Klassen 10 bis 13)

Schwerpunkte/Rubrik:

Qualitätsentwicklung

#### Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport - Gesundheitsförderung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
Schularten:	- Grundschule - Sekundarstufe I - Sekundarstufe II - keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Qualifizierung
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwickl
Dozenten:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwickl

#### Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Das Qualifizierungsangebot besteht aus 4 Teilen, die nur zusammen gebucht werden können. Mit der Anmeldung zum 1. Teil sind Sie automatisch für alle weiteren Teile angemeldet.
Zusatzinformationen:	Die Veranstaltung ist Bestandteil einer Qualifizierung und nicht einzeln buchbar.

#### 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: 06.02.2021 10:00 bis 13:00 Uhr  
Dauer: 3 Zeitstunden  
Anmeldeschluss: 22.01.2021

#### Veranstaltungsort

---

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,