



# Freie und Hansestadt Hamburg

## Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
Felix-Dahn-Straße 3, 20357 Hamburg

An die Schulleitungen der  
Grundschulen, Stadtteilschulen, Gymnasien,  
ReBBZ / spezielle Sonderschulen und  
beruflichen Schulen

Nachrichtlich: schulischer PR

Björn Böhling  
Abteilung Fortbildung  
Arbeitsbereich Bewegung & Sport  
Koordination

Felix-Dahn-Straße 3  
20357 Hamburg  
Telefon: +49 40 428842 - 331  
Telefax: +49 40 427314 - 273

E-Mail: [Bjoern.Boehling@li.hamburg.de](mailto:Bjoern.Boehling@li.hamburg.de)  
[www.li.hamburg.de](http://www.li.hamburg.de)

November 2023

### **Ausschreibung für die Qualifizierung: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe (2024)**

Sehr geehrte Schulleitungen,

im Schuljahr 2023/24 bietet das Landesinstitut eine Qualifizierung „**Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe**“ im Umfang von 20 Stunden für Lehrkräfte an. Mit diesem Angebot ermöglichen wir Lehrkräften aller Schulen eine Weiterbildung, um eine fachliche Qualität für das Unterrichten im Bewegungsfeld *Fitness und achtsames Bewegen* sicher zu stellen oder Methoden der Achtsamkeitsschulung im Fachunterricht einzusetzen. Die Bedeutung von Achtsamkeit rückt zunehmend in den Blick des Bildungsgeschehens. Vielfältige Methoden stehen 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.

#### **Ziel der Maßnahme**

Sie erhalten in dieser Fortbildung ein umfassendes Paket für die Gestaltung von Unterricht im Bereich achtsamkeitsbasierte Kräftigungs- und Entspannungstechniken. Nach dem Erhalt des Qualifizierungsnachweises sind deren Inhaber grundsätzlich berechtigt, Unterrichtsveranstaltungen und Aktivitäten in „bewegungsorientierter Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe“ mit Hamburger Schülerinnen und Schülern durchzuführen.

#### **Zielgruppe**

Lehrkräfte aller Schulen, die im Rahmen des Sportunterrichtes oder Fachunterrichts Achtsamkeit und Bewegung unterrichten und dies nun gezielt für die Vermittlung im Klassenraum und in der Sporthalle nutzen wollen.

#### **Voraussetzungen**

Diese Qualifizierung richtete sich an Kolleginnen und Kollegen, die über eigene Erfahrungen mit Yoga, MBSR oder andere Methoden achtsamkeitsbasierter Kräftigungs- und Entspannungstechniken verfügen.

Bitte leiten Sie die Ausschreibung an alle Kolleginnen und Kollegen, die der Zielgruppe entsprechen, und den Personalrat weiter. Wenn sich aus Ihrem Kollegium jemand für diese Maßnahme entscheidet, ist eine Anmeldung über die Schulleitung erforderlich. Der schulische Personalrat muss sich nach § 88 (1) 18, 19 und 26 HmPersVG mit der Durchführung und Auswahl befassen haben.

Informationen zu den Terminen und Schwerpunkten der Maßnahme entnehmen Sie bitte dem angefügten Programm.

### **Auswahlkriterien**

Es stehen 20 Plätze für die Qualifizierung zur Verfügung. Sollte es mehr interessierte Kolleginnen und Kollegen als freie Plätze geben, erfolgt die Auswahl nach den folgenden Kriterien:

- Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Bewerberinnen und Bewerber sind im Rahmen des Nachteilsausgleichs bevorzugt zu berücksichtigen;
- Dringlichkeiten oder Besonderheiten der Schule;
- Bevorzugung von Bewerberinnen und Bewerbern, die bei früheren Bewerbungen keinen Platz bekommen haben;
- pro Schule maximal zwei Lehrkräfte, eine Verteilung auf mehrere Schulen wird angestrebt;
- bei gleichrangigen Bewerberinnen und Bewerbern entscheidet das Losverfahren.

### **Rahmenbedingungen**

Der Qualifizierungskurs findet vom 09.03.2024 bis zum 02.11.2024 an Samstagen im Landesinstitut Hamburg, Moorkamp 7, 20357 Hamburg statt.

Die Qualifizierung mit 20 Zeitstunden findet in modularer Form statt. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme an 4 Grundlagenmodulen (14 Stunden) plus mindestens 2 Wahlmodulen (6 Stunden) ausgestellt. Nach Rücksprache ist eine Anerkennung von bereits zu diesem Thema am Landesinstitut durchgeführten Fortbildungen möglich.

Zeitplan (siehe auch Modulübersicht, S.3):

1. Grundlagen-Module (GM 1-4):

- GM 1: Sa.09.03.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr
- GM 2: Sa. 27.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr
- GM 3: Sa. 08.06.2024, 10:00 bis 14:00 Uhr
- GM 4: Sa. 02.11.2024, 10:00 bis 14:00 Uhr

2. Wahl-Module (WM 1-4):

- WM 1: Sa. 07.09.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Kl. 1-3)
- WM 2: Sa. 05.10.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Kl. 4-6)
- WM 3: Sa. 22.6.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Kl. 7-9)
- WM 4: Sa. 06.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr (Kl. 10-13)

Ob die Qualifizierung innerhalb eines Jahres absolviert oder über einen längeren Zeitraum verteilt wird, bleibt den Lehrkräften überlassen. Die verschiedenen Module werden jedes Jahr in gleicher oder ähnlicher Form wiederholt angeboten.

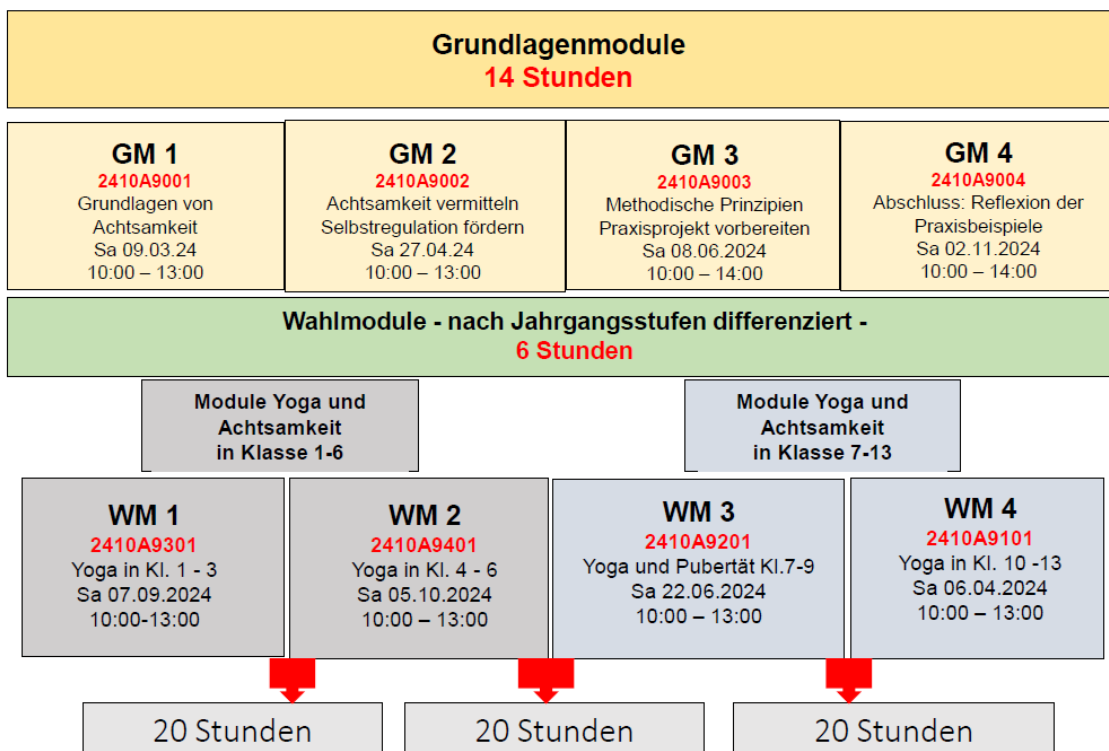
Der Ausbildungsumfang beträgt 20 Zeitstunden. Für alle Fortbildungen (besonders solche in der Abiturphase) gilt: Die Schulleitung trifft Maßnahmen, die sicherstellen, dass die Höchstarbeitszeitgrenze besonders in der Woche der Fortbildungen eingehalten wird. Die Schulleitung trägt dafür Sorge, dass andere Lehrkräfte durch diese Maßnahme nicht überlastet werden.

Die Teilnahme ist in vollem Umfang auf die Arbeitszeit anrechenbar. Auch die Fahrtzeiten werden entsprechend der „Dienstvereinbarung über Regelungen zur Organisation und Förderung von Fort- und Weiterbildung für die Zielgruppen des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI) an staatlichen Schulen in Hamburg“ auf die Arbeitszeit angerechnet. Überschreiten die Fortbildungen das Jahreskontingent (30 Stunden an allg./45 Stunden an BB Schulen) werden sie über zwei Jahre verrechnet. Die Schule ermöglicht eine regelmäßige und pünktliche Teilnahme an der Veranstaltung des Qualifizierungskurses unter Berücksichtigung der täglichen (10 Stunden) und wöchentlichen Höchstarbeitszeiten (48 Stunden). Bitte beachten Sie auch die Hinweise des Gesamtpersonalrates: <https://li.hamburg.de/resource/blob/609586/8ca0562718ba2a729aa39f8d1a8b3c68/pdf-hinweise-gpr-data.pdf> Eine aktive Teilnahme an allen Ausbildungsstunden (mindestens 90% der Veranstaltungszeit) und das Absolvieren der Prüfungsinhalte ist Voraussetzung für den Erhalt des Qualifizierungsnachweises. Die Teilnehmenden erhalten einen Nachweis ihrer Teilnahme (Dauer und Inhalt der Veranstaltungen), bei erfolgreichem Abschluss einen Qualifizierungsnachweis.

Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das ausgefüllte Bewerbungsformular schicken Sie bitte eingescannt als Mailanhang an: [sport@li.hamburg.de](mailto:sport@li.hamburg.de) oder per Fax (427314-278). Falls Sie den Platz nach Zusage nicht annehmen können, melden Sie sich bitte unverzüglich ab, damit Nachrückende folgen können.

### Modulübersicht des 20-stündigen Qualifizierungskurses:

#### Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe 2024



**Bewerbungsblatt für die QUALIFIZIERUNG  
Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe Schuljahr 2024**

Anmeldung bis **Montag, 29.01.2024** eingescannt per **E-Mail** (oder per Fax)

z.H. Stephan Willers-Inselmann (**E-Mail:** [sport@li.hamburg.de](mailto:sport@li.hamburg.de) / Fax: 427314-278)

**Hiermit melde ich mich verbindlich zur Qualifizierung „Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe 2024“ an:**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_

Dienstl. E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

- Ich werde im kommenden Schuljahr 2024/25 Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe unterrichten.
- Ich habe mich im vergangenen Schuljahr oder vorher bereits für die Qualifizierung angemeldet, habe aber keinen Platz bekommen.
- Ich bin schwerbehindert (*freiwillige Angabe*).

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Bewerberin/Bewerber

Die Schulleitung hat das Anschreiben an die Bewerberinnen und Bewerber zur Kenntnis genommen und stimmt der Bewerbung zu.

**Die Schule sorgt für entsprechende zeitliche Entlastung.**

Dringlichkeiten/Besonderheiten der Schule:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Schulleitung, **Schulstempel**

Der schulische Personalrat bestätigt, dass er sich nach § 88 Absatz 1 Ziffer 18/ 19/26 HmbPersVG mit der Bewerbung befasst hat und der Auswahl sowie Durchführung zustimmt. (Bei Ablehnung ist eine Begründung nach §80 HmbPersVG erforderlich)

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift schulischer Personalrat