



Freie und Hansestadt Hamburg

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

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

An die Schulleitungen der
Stadtteilschulen, Gymnasien
und beruflichen Schulen

Nachrichtlich: schulischer PR

Regina Haß
Abteilung Fortbildung
Referat Bewegung & Sport, Leitung

Felix-Dahn-Straße 3
Besucheradresse: Moorkamp 7 (1. Stock)
20357 Hamburg

Telefon: +49 40 428842 -331
Telefax: +49 40 428842 -273

E-Mail: regina.hass@li-hamburg.de
www.li.hamburg.de/sport

November 2020

Ausschreibung für die Qualifizierung Anspannen-Entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe (2020/21)

Sehr geehrte Schulleitungen, liebe Kolleginnen und Kollegen,

im Schuljahr 2020/21 bietet das Landesinstitut eine Qualifizierung „**Anspannen-Entspannen**“ im Umfang von 18 Stunden für Lehrkräfte an. Mit diesem Angebot ermöglichen wir Lehrkräften aller Schulen eine Weiterbildung, um eine fachliche Qualität für das Unterrichten im Bewegungsfeld Anspannen-Entspannen sicher zu stellen.

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.

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.

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

Auswahlkriterien

Es stehen Corona bedingt 18 Plätze für die Qualifizierung zur Verfügung. Sollte es mehr interessierte Kolleginnen und Kollegen als freie Plätze geben, erfolgt die Auswahl nach folgenden Kriterien:

- Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Bewerberinnen und Bewerber sind im Rahmen des Nachteilsausgleichs bevorzugt zu berücksichtigen;
- 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 06.02. bis zum 25.09.2020 an Samstagen im Landesinstitut Hamburg - Isestraße, Isestraße 144-146, 20149 Hamburg statt.

Die Qualifizierung findet in modularer Form statt. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme am Grundlagenmodul (12 Stunden) plus 6 weiteren Modulstunden ausgestellt (insgesamt 18 Zeitstunden).

Dazu gehören:

Grundlagenmodul: Achtsamkeit macht Schule - alle Schulstufen

1. Teil: 06.02.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr
2. Teil: 24.04.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr
3. Teil: 04.09.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr
4. Teil: 06.11.2021, 10:00 bis 13:00 Uhr

Wahl-Module:

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)

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.

Diese Qualifizierung hat einen Ausbildungsumfang von 18 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).

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.

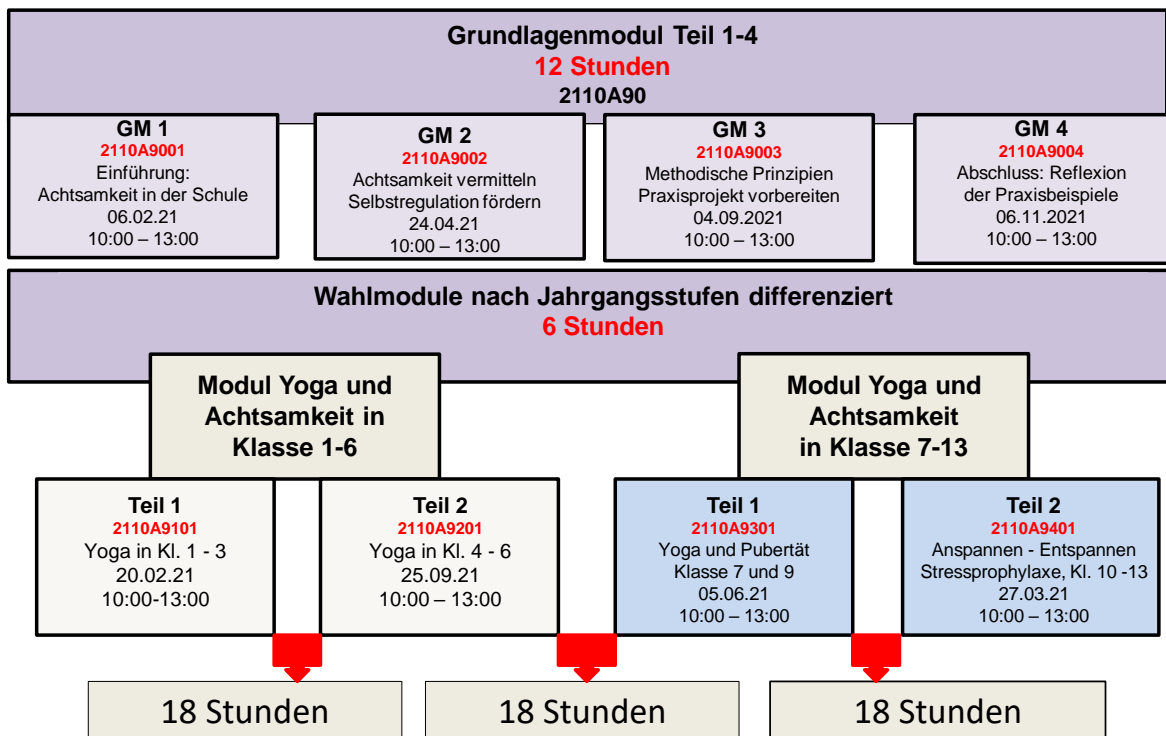
Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das ausgefüllte Bewerbungsformular schicken Sie bitte per Fax (040-427 314 273) oder eingescannt als Mailanhang an: frau.keitmann@li-hamburg.de

Falls Sie den Platz nach Zusage nicht annehmen können, melden Sie sich bitte unverzüglich ab, damit Nachrückende folgen können.

Programm Qualifizierungskurs Anspannen-entspannen Terminplanung 2021



Anspannen - Entspannen - Stressprophylaxe 18 - stündige Qualifizierung 2021



Regina Haß - Referat Bewegung & Sport

**Bewerbungsblatt für die QUALIFIZIERUNG *Anspannen-Entspannen:*
*Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe***

Schuljahr 2020 / 21

Anmeldung bis **Freitag, 22.1.2021 per Fax (oder eingescannt per E-Mail)**

z.H. Frauke Heitmann (**Fax: 040-427 314 273** / E-Mail: frauke.heitmann@li-hamburg.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Qualifizierung *Anspannen-Entspannen* an:

Name, Vorname: _____

Schule: _____

Dienstl. E-Mail: _____

Telefon: _____

Ich werde im kommenden Schuljahr 2021/22 Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe unterrichten.

- Ich habe mich im vergangenen Schuljahr oder vorher bereits für die Qualifikation 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.

Datum, Unterschrift Schulleitung, Schulstempel

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

Datum, Unterschrift schulischer Personalrat