

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThILLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>31.10.2025 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

## Titel

|                       |                                                                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema:                | 8- Wochen- Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte, Mindfulness- Based Stress Reducation (MBSR)- Training |
| Veranstaltungsnummer: | 39S560209                                                                                             |

## Inhalt/Beschreibung

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beschreibung und didaktische Gestaltung: | angeleitete Achtsamkeitsübungen und Meditationen, einfache Yoga- und leichte Bewegungsübungen, einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Erfahrungsaustausch, Behandlung von Themen wie Stress, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation |
| Schwerpunkte/Rubrik:                     | Pädagogengesundheit                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Allgemeine Informationen

|                        |                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------|
| Fächer / Berufsfelder: | - fächerübergreifend                                 |
| Zielgruppen:           | - Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte |
| Veranstaltungsart:     | Einzelveranstaltung                                  |
| Gültigkeitsbereich:    | schulamtsbezogen                                     |
| Dozenten:              | Dr. Sabine Trott, Technische Universität Ilmenau     |

## Weitere Hinweise

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hinweis für Teilnehmer/innen: | Eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, zu Hause zu üben (mindestens täglich 20 Minuten).<br>Für die Teilnahme wird eine stabile Internetverbindung, ein Endgerät mit funktionierender Kamera und einem Mikrofon vorausgesetzt. |
| Zusatzinformationen:          | Achtsamkeitstag                                                                                                                                                                                                                                             |

## Anbieter

|                    |                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------|
| Anbietername:      | Staatliches Schulamt Südthüringen                |
| Anbieteranschrift: | Hölderlinstraße 1, 98527 Suhl                    |
| E-Mail-Adresse:    | poststelle.suedthueringen@schulamt.thueringen.de |
| Telefon:           | 03681/734100                                     |

## Termin

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Termin: | 13.11.2021 10:00 bis 16:00 Uhr |
|---------|--------------------------------|

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThiLLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>31.10.2025 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

Dauer: 8 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

|                    |                                                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsort: | Videoplattform des Thillm, Big Blue Button, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka (Onlineveranstaltung) |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|