

#### Titel

Thema:	8- Wochen- Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte, Mindfulness- Based Stress Reducation (MBSR)- Training
Veranstungsnummer:	41S580312

#### 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

Zielgruppen:	- Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Leitung:	Christin Hennig, Staatliches Schulamt Südthüringen
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). Für die Teilnahme wird eine stabile Internetverbindung, ein Endgerät mit funktionierender Kamera und einem Mikrofon vorausgesetzt.
Zusatzinformationen:	Gruppen- Nachgespräch

#### Anbieter

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

#### Termin

Termin:	18.12.2023 18:30 bis 20:00 Uhr
---------	--------------------------------

Dauer: 2 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Videokonferenzsystem, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka  
(Onlineveranstaltung)