

#### Titel

<b>Thema:</b>	8- Wochen- Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte, Mindfulness- Based Stress Reducation (MBSR)- Training
---------------	---

#### Inhalt/Beschreibung

<b>Beschreibung und didaktische Gestaltung:</b>	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
<b>Schwerpunkte/Rubrik:</b>	Pädagogengesundheit

#### Allgemeine Informationen

<b>Fächer / Berufsfelder:</b>	- fächerübergreifend
<b>Zielgruppen:</b>	- Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte
<b>Schularten:</b>	- keine Schulart
<b>Veranstaltungsart:</b>	Einzelveranstaltung
<b>Gültigkeitsbereich:</b>	schulamtsbezogen
<b>Dozenten:</b>	Dr. Sabine Trott, Technische Universität Ilmenau

#### Weitere Hinweise

<b>Hinweis für Teilnehmer/innen:</b>	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.
<b>Zusatzinformationen:</b>	2. Veranstaltung zum 8- Wochen- Achtsamkeitstraining
<b>Veranstaltungs-Nr. (der Akkreditierungsstelle):</b>	39S560202

#### Anbieter

<b>Anbietername:</b>	Staatliches Schulamt Südthüringen
<b>Anbieteranschrift:</b>	Hölderlinstraße 1, 98527 Suhl

#### Termin

<b>Termin:</b>	11.10.2021 18:30 bis 21:15 Uhr
----------------	--------------------------------

Dauer: 3,67 Zeitstunden

Veranstaltungsort

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