

Angebotstitel **Entspannt und präsent**

Untertitel *mehr Spaß am Unterricht*

Thema | Kurzbeschreibung

Wer kennt das nicht: Oft steht man im Unterrichtsalltag „neben sich“, ist nicht ganz bei der Sache oder mit verschiedensten Dingen gleichzeitig beschäftigt.

Kreativ schöpferisch und aufgeschlossen für Neues erlebt man sich hingegen, wenn der Körper entspannt, präsent und konzentriert ist. Durch Atem-, Körper- und Präsenzübungen können wir hierfür bessere Voraussetzungen schaffen.

Konkrete Lernchancen | Zu erwerbende Fähigkeiten und Fertigkeiten

- Übungen und Spiele zur Entspannung, Konzentration und Präsenz kennen lernen
- praktische Erfahrungen machen und sammeln zu Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein, Haltung und Auftreten
- die eigene Ausdrucksfähigkeit erweitern hin zu mehr Spontaneität, Gelassenheit, Klarheit etc.
- Anregungen erhalten für einen achtsameren Umgang mit sich und den anderen
- Impulse sammeln und Umsetzungsideen entwickeln für die Anwendung im Unterricht

Besonders geeignet für | Zielgruppe

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> alle Schulformen
und Stufen | <input type="checkbox"/> Grundschule | <input type="checkbox"/> Sekundarstufe 1 |
| | <input type="checkbox"/> Förderschule | <input type="checkbox"/> Oberstufe |

Beteiligte Künste | Kunstsparten

Darstellende Künste

Sonstiges:

Beteiligte Fächer | fachliche Schwerpunkte

alle Fächer

Sonstiges:

Teilnehmendenzahl:

Minimal **8** Personen – maximal **15**

Hinweis für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke mitbringen!

Format: analog

Workshopangebot Kreative Unterrichtspraxis

[Hier geht es zur Workshopbuchung: klicken und los](#)

Räumliche Voraussetzungen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Klassenraum (herkömmlich) | <input type="checkbox"/> Forum |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sporthalle | <input type="checkbox"/> Musikraum |
| <input type="checkbox"/> Kunstraum/Atelier | <input type="checkbox"/> Garten/Außengelände |
| <input checked="" type="checkbox"/> Theaterraum/Bühne | Sonstiges: |

Technische Voraussetzungen:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> WLAN | <input type="checkbox"/> Apple TV |
| <input type="checkbox"/> Beamer | Sonstiges: |
| <input type="checkbox"/> Whiteboard | |

Dauer

2,5 Stunden oder 5 Stunden

Beschreibung und didaktische Gestaltung des Angebots

Wie kann ich gesund bleiben, den Schulalltag mit mehr Gelassenheit und Spaß gestalten? Wie kann ich eine achtsame, einander zugewandte und konzentrierte Unterrichtsatmosphäre schaffen?

Dies werden wir im Workshop praktisch und erlebnisorientiert erkunden. Dabei arbeiten wir allein, in Partner- oder Gruppenarbeit. Der Workshop richtet sich an alle Lehrkräfte, die ihre tägliche Lebensqualität verbessern und ihren Körper besser kennenlernen wollen. Im Mittelpunkt stehen theaterpädagogische und körperorientierte Übungen und Methoden. Diese Spiele, Übungen und einfachen Bewegungsabläufe trainieren u.a. Dehnung, Kräftigung, Koordination, Konzentration, Balance und Entspannung des Körpers und des Geistes. Die Selbstwahrnehmung, die Atmung und das Körperbewusstsein werden verbessert, eine ruhige Ausstrahlung, ein entspanntes Auftreten und das Wohlbefinden im eigenen Körper werden gefördert. Zudem schaffen die Spiele und Übungen, die sich mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten lassen, Raum für mehr Spontaneität und Kreativität.

Methodische Gestaltung

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Input Vortrag | <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenarbeit |
| <input checked="" type="checkbox"/> Präsentation | <input type="checkbox"/> Plenumsphasen |
| <input type="checkbox"/> Einzelarbeit | |
| <input type="checkbox"/> Partnerarbeit | <input checked="" type="checkbox"/> Erprobungsphasen |

Workshopangebot Kreative Unterrichtspraxis

[Hier geht es zur Workshopbuchung: klicken und los](#)

- | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Kooperative Lernformen | <input type="checkbox"/> | Diskussion |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Reflexionsphasen | Sonstiges: | |
| <input type="checkbox"/> | Transferphasen | | |

Kurzportrait Workshopleitung

Vor- und Nachname: Kirstin Porsche

Zur Person: Lehrerin für Darstellendes Spiel, Kunst und Französisch am Wilhelmsgymnasium in Kassel. Fortbildnerin der Kreative Unterrichtspraxis im HMKB Büro Kulturelle Bildung in den Bereichen Kunst, Tanz und Theater. Mitarbeit im Weiterbildungskurs Musik im Bereich Tanz und in der Fortbildungsreihe PrimaArte des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen und der Crespo Foundation.