



PRESSEINFORMATION / PRESS RELEASE

ISH Speaker Series (5):

Öffentlicher Vortrag für Schüler/innen, Lehrkräfte und Eltern am 12.01.2016

Kevin Hawkins: mit Achtsamkeit zu mehr emotionaler Stabilität

(Hamburg, 17.12.2015) Wie können Schülerinnen und Schüler Stress, Prüfungsangst oder Konzentrationsmängel überwinden? Wie bleiben Lehrerinnen und Lehrer gesund und motiviert im Job? Der renommierte Pädagoge und Berater Kevin Hawkins gibt in seinem öffentlichen Vortrag an der International School of Hamburg (ISH) Antworten auf diese und andere Fragen. Am Dienstag, den 12. Januar 2016 (19 – 20:30 Uhr) führt er in das ganzheitlich orientierte Training der Achtsamkeit („Mindfulness“) ein und erläutert ihre positive Wirkung auf sozial-emotionales Lernen. Der Eintritt zur englischsprachigen Veranstaltung ist frei.

Der britische Experte Kevin Hawkins ist überzeugt: Im Zeitalter steigender Aufmerksamkeitsdefizite, medialer Ablenkung sowie Depressionen und Ängste bei Kindern und Jugendlichen braucht es für eine gesunde Lernentwicklung gute Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur emotionalen Steuerung.

Seit 2010 hat Hawkins mit Mindfulness Programme für ganzheitliches Lernen – unter Einsatz von Geist, Körper und Emotionen – erfolgreich bei Jugendlichen, Lehrer/innen und Eltern eingeführt, zuletzt als Leiter der Mittelschule an der Internationalen Schule Prag. In Großbritannien haben bereits mehrere tausend Schüler solche Programme genutzt (www.mindfulnessinschools.org). Die positiven Wirkungen auf Konzentration, Wahrnehmung und Lernen wurden an der Universität Exeter wissenschaftlich untersucht. „Mindfulness ist wie eine Werkzeugkiste, eine Trainingstechnik für das Gehirn, die helfen soll, Aufregung zu reduzieren, Ängste abzubauen und die emotionale Stabilität zu verbessern“, erklärt Hawkins.

Wie einfach Mindfulness im Schulalltag oder auch Zuhause umzusetzen ist, wird Hawkins in seinem Vortrag an der ISH mit praktischen Übungen zum Mitmachen demonstrieren. „Auch Lehrkräften hilft es, körperlich, geistig und emotional fit zu bleiben“, erklärt der erfahrene Trainer, der das ISH-Kollegium schon am Vortrag in die Techniken von Mindfulness einführen wird.

Der Vortrag ist bereits die fünfte Veranstaltung der „ISH Speaker Series“, in deren Rahmen namhafte Persönlichkeiten Impulse zu Bildungsthemen liefern. Besonders Schüler/innen, Eltern und Lehrkräfte sind zur aktuellen Veranstaltung herzlich eingeladen.

Vortrag: „Mindfulness, Wellbeing & Social-Emotional Learning for school communities“

Dienstag, 12. Januar 2016, 19 – 20:30 Uhr (Eintritt frei)

International School of Hamburg (Aula)

Hemmingstedter Weg 130, 22609 Hamburg (S Klein Flottbek)

International School of Hamburg

Die ISH war Deutschlands erste internationale Schule und ist bis heute die einzige durch den Council of International Schools akkreditierte Bildungseinrichtung der Hansestadt. Seit mehr als 50 Jahren widmet sie sich der ganztägigen englischsprachigen Ausbildung ihrer Schüler und Schülerinnen zu verantwortungsvollen Weltbürgern, die ihr individuelles Potenzial voll entfalten. Mehr als 750 junge Menschen aus über 50 Nationen besuchen derzeit die ISH, verteilt auf das Early Childhood Center (Alter 3-5 Jahre), die Junior School (Klasse 1-5) sowie die Secondary School (Klasse 6-12). Etwa 100 hoch qualifizierte Lehrkräfte aus allen Teilen der Welt unterstützen sie auf ihrem Weg zum International Baccalaureate (IB Diploma), das ihnen den Zugang zu nationalen und internationalen Top-Universitäten ebnet. Dank der globalen Standardisierung der an der ISH verwendeten Bildungssysteme IPC und IB sind sie darüber hinaus jederzeit in der Lage, ihre Schulausbildung an einer von mehreren tausend Schulen weltweit nahtlos fortzusetzen.

Kontakt für die Redaktionen

International School of Hamburg
Marc Morian / Marketing Manager
Hemmingstedter Weg 130 | 22609 Hamburg
Tel.: +49 (40) 8000 50 200 | Mobil: 0151 – 58 53 09 76
Mail: press@ishamburg.org | www.ishamburg.org

schulkomzept | Public Relations
Jan Schütte
Johann-Mohr-Weg 2 | 22763 Hamburg
Tel.: +49 (40) 88 15 96 64 | Mobil: 0151 – 18 44 90 40
Mail: js@schulkomzept.de | www.schulkomzept.de