

achtsam@schule

Zielgruppe

PädagogInnen, die Wert auf einen achtsamen und wertschätzenden Umgang im Schulalltag von Volksschulen, NMS oder Gymnasien oder auch höhere Schulen legen. Lehrpersonal oder ErzieherInnen mit sogenannten ‚Problemkindern‘. Lehrpersonal unter Stressbelastungen. Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich.



Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen und deren Wirkung bei sich und anderen und können sie im Alltag besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die im Alltag angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie können typische Belastungen abbauen, mehr Gelassenheit und Gleichmut entwickeln und ihrer LehrerInnenrolle eine neue Qualität verleihen.
- In schwierigen und belastenden Situationen besser mit Emotionen umgehen und in eine konstruktive Richtung transformieren. Dadurch entwickeln Sie wieder mehr Freude und Erfüllung in Ihrem schulischen Umfeld.

Inhalte

- Warum Kinder die richtigen Knöpfe drücken – Selbstwahrnehmung und Mustererkennung
- Aus dem Hamsterrad treten – der Präsenz Raum geben und Stress abbauen
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit – Wirkungsfelder
- Achtsamkeit entwickeln - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Warum Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen bei den Erwachsenen beginnt
- Selbstmitgefühl – Die Basis für gelungene Bildungsarbeit
- Stressabbau – Ruheinseln und Auszeitmomente achtsam pflegen
- Liebevolle Güte - Die Bedeutung der Intention als Belastungsregulator
- Achtsam zuhören und sprechen – Anfängergeist und ehrliches Interesse
- Emotionale Intelligenz – Selbstregulation, Soziale Regulation
- Konflikte mit KollegInnen in Achtsamkeit lösen
- Pausing & Wahrnehmung von Aktion und Reaktion
- Kreative Räume in Achtsamkeit entwickeln
- Gemeinsame Achtsamkeitspraxis mit Kindern und Jugendlichen
- Unterstützung in besonderen Situationen geben (Pubertät, Konflikte, Mobbing, Interkulturelle Reibungen)
- Viele praktische Übungen für die LehrerInnen, auch mit den SchülerInnen

Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Konfliktbewältigung, Stressminderung und beim Überwinden schwieriger Situationen. Selbstmitgefühls- und Selbstwahrnehmungsübungen.

Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann

Termine: individuell zu vereinbaren

Ort: individuell zu vereinbaren

Anmeldung: Online <https://www.mindfulnow.org/termine> (für offene Seminare) oder per Mail an mindful@digitalinspire.at