

FORTBILDUNG

Achtsamkeit macht Schule

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.
(T. N. Hanh)

Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in der Schule leisten heutzutage Enormes und befinden sich dabei täglich im Spagat zwischen festen Schulstrukturen, herausfordernder Schülerschaft sowie den elterlichen und gesellschaftlichen Ansprüchen. Wie schaffen Lehrende, Pädagoginnen und Pädagogen es flexibel, distanzierungsfähig, empathisch und vor allem gesund zu bleiben?

Die Haltung der Achtsamkeit befähigt uns herausfordernde Situationen zu bewältigen, unsere Selbstregulation zu stärken und selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu handeln.

Die Fortbildung „Achtsamkeit macht Schule“ sensibilisiert für Stresssituationen und -reaktionen im Schulalltag. Sie vermittelt achtsamkeitsbasierte Methoden zur Kultivierung von Körpergewahrsein, Bewusstseinskompetenz und Lebensfreude. Darüber hinaus lernen Sie praktische Übungen kennen, die eine von Achtsamkeit und Wertschätzung geprägte Atmosphäre im Klassenzimmer und in der Betreuungszeit fördern.

Inhalte der Fortbildung:

- ✓ Grundlagen zu Stressentstehung, Stressmanagement und Achtsamkeitsforschung
- ✓ Sensibilisierung für stressvolle Gedanken- und Verhaltensmuster über kreative und achtsamkeitsbasierte Zugänge
- ✓ Erfahrungsorientierte Vermittlung Methoden des mentalen Stressmanagement und der Achtsamkeitspraxis
- ✓ Praktische Tipps zur Implementierung von Achtsamkeitsübungen in die Lebenswelt Schule

Referentin	Jasmin Friedrich
Zielgruppe	Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte
Datum	Donnerstag, 28.11.2019 von 9.30-17.00 Uhr
Veranstaltungsort	update Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie Kinder-, Jugend-, Elternberatung Uhlgasse 8, 53127 Bonn
Anmeldung	Verwenden Sie bitte zur Anmeldung den beigefügten Anmeldebogen. Anmeldeschluss ist der 20.11.2019
Teilnahmebetrag	Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Informationen	update Fachstelle für Suchtprävention – Kinder-, Jugend-, Elternberatung Telefon 0228 688 588 0 update@cd-bonn.de

Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie
**update Fachstelle für Suchtprävention –
Kinder-, Jugend-, Elternberatung**
Uhlgasse 8
53127 Bonn

Fax: 0228 688 588 10

E-Mail: update@cd-bonn.de

Rückmeldung bis zum 20.11.2019

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Fortbildungsangebot

„Achtsamkeit macht Schule“ am 28.11.2019

an:

Name, Vorname -----

Einrichtung -----

Adresse (dienstlich) -----

Telefon (dienstlich) -----

E-Mail -----

Bonn, den -----

Unterschrift -----