

Achtsamkeit in der Schule

Qualifizierung AISCHU in 3 Modulen



Ein theoretischer und praktischer Boden für eine Haltung der Achtsamkeit ermöglicht Lehrkräften ihre Resilienz und ein Gespür für die eigenen Grenzen zu erhöhen. Die Fortbildungsreihe vermittelt eine Achtsamkeitspraxis und Inspiration für die Freudequellen im Schulalltag zur Förderung einer authentischen Beziehung zu den Schüler*innen.

Darüber hinaus geht es zugleich um eine Vermittlung dieser Achtsamkeitspraxis im Unterricht über das Curriculum AISCHU als wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentfaltung von Schüler*innen.

Als Arbeitsgrundlagen für das Seminar dienen für Modul 1 „Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf“, Weinheim: Beltz 2018 und für Modul 2 und 3 und zur konkreten Unterrichtsarbeit „Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“, Weinheim: Beltz 2017.

Ein Reflexions- und Auffrischungstag im darauf folgenden Schuljahr ist angedacht.

Modul 1 201-11-04	Freitag, 13.03.2020, 09.00 Uhr – Samstag, 14.03.2020, 17.00 Uhr
Modul 2 201-19-00	Montag, 04.05.2020, 09.00 Uhr – Dienstag, 05.05.2020, 17.00 Uhr
Modul 3 201-25-01	Dienstag, 16.06.2020, 09.00 Uhr – Mittwoch, 17.06.2020, 17.00 Uhr
Fortbildungstage	12 halbe Tage
Ort	Priesterseminar Limburg, 65549 Limburg
Referent/in	Vera Kaltwasser Gymnasiallehrerin, OStR, Ausbildungen in MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), Theaterpädagogin, Psychodrama, Qigong, Lehrercoaching, Autorin
Zielgruppe	Lehrkräfte, Sozialpädagogische Fachkräfte in Schule
Schulart	alle
Teilnahmebeitrag	420 € inkl. Verpflegung und Übernachtung



Modul 1: Haltung der Achtsamkeit

In Modul 1 lernen die Lehrer*innen die Haltung der Achtsamkeit kennen, d.h. sie werden über die jüngsten Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung informiert und lernen unterschiedliche Achtsamkeitsübungen in ihrer Wirkung kennen (u.a. aus dem Bereich von „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“). Zugleich findet Psychoedukation statt. (Erläuterung der Stressmechanismen, neurophysiologische Grundlagen der Emotionen, Möglichkeiten der Emotionsregulation und Stressbewältigung). Es werden auch Methoden des kreativen Selbstaustdrucks zur Potentialentfaltung und Präsenzschiulung vermittelt. Von Modul 1 zu 2 bekommen die Teilnehmer*innen Beobachtungsaufgaben für ihren Schulalltag und etablieren für sich eine kontinuierliche Übungspraxis.

Modul 3: Vermittlung der Achtsamkeitspraxis

In Modul 3 geht es um die Vermittlung der Achtsamkeitspraxis an Schüler*innen. Die Teilnehmer*innen lernen das Curriculum AISCHU in seinem Ablauf kennen: Sie durchlaufen die einzelnen Schritte des Curriculums selbst und erspiiren die Wirkungen der Übungen am eigenen Leib. Diese Erfahrungen aus der „Ersten Person“ werden verknüpft mit Informationen und Erläuterungen zu dem wissenschaftlichen Hintergrund der einzelnen Elemente.

Ganz konkret können die Teilnehmer*innen dann planen, in welcher ihrer Klassen sie mit der Achtsamkeitsarbeit beginnen möchten und wie dieses Vorhaben im Kollegium verankert und vernetzt werden kann. Es geht auch darum, wie eine Schulkultur der gegenseitigen Wertschätzung etabliert werden kann.

Information und Anmeldung

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Pädagogisches Zentrum der Bistümer im Lande Hessen

Wilhelm-Kempf-Haus

65207 Wiesbaden-Naurod

Telefon: +49 (0) 6127 - 77 28 5

E-Mail: info@pz-hessen.de

Ausführliche Beschreibungen des Kurses sind auf www.pz-hessen.de unter dem Menüpunkt > Fortbildung > Stärkung und Entfaltung oder > Gesamtangebot > Qualifizierungskurse zu finden.

Anmeldung: über die Anmeldefunktion der Homepage.

Modul 2: Innere und äußere Stressoren

In Modul 2 untersuchen und erforschen die Teilnehmer*innen auf der Erfahrungsbasis zwischen Modul 1 und 2, was ihre ganz persönlichen inneren und äußeren Stressoren sind und wie sie die erlernten Strategien der Stressbewältigung zukünftig umsetzen können. Sie lernen ihre Ressourcen kennen und besser einsetzen und werden zu „Forschern in eigener Sache“, indem sie in ihrem (Schul-)Alltag ihre Wahrnehmung schärfen für habitualisierte hinderliche Muster, aber gerade auch für positive Ressourcen, für die Freudequellen, für lebendige Beziehungen mit Schüler*innen und für eine kreative Gestaltung des Unterrichts. In dieser Phase lernen sie schon die Übungen kennen, die sie später dann auch zur Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit in ihren Unterricht integrieren können.

