

Achtsamkeit im Bildungssystem

Die Weiterbildung richtet sich an pädagogisch tätige Menschen die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren wollen.

Achtsamkeit ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das, was im Moment geschieht. Dabei wird eine urteils – und bewertungsfreie Wahrnehmung eingeübt, die dem Lernen Leichtigkeit schenkt. Die Eigenerfahrung hilft bewusster zu handeln und Räume zu kreieren, in denen angstfrei und vertrauensvoll gelernt und Neues ausprobiert werden kann.



Das erwartet Sie in den drei Modulen der Weiterbildung:

Neben grundlegenden Informationen geht es um die eigene Erfahrung, gemeinsames Ausprobieren, Reflektieren und Üben. Die Teilnehmer*innen nehmen individuelle Impulse und Erkenntnisse mit in den Berufsalltag. Sie haben die Möglichkeit, das Erlernete im Rahmen eigener Projekte bis zum nächsten Treffen zu erproben und zu reflektieren. Achtsamkeitsbasierte Fallberatungen ermöglichen Reflexion und Gruppenlernen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Achtsamkeit und deren Einfluss auf die kindliche Entwicklung und gruppenspezifische Prozesse, Merkmale einer achtsamen Grundhaltung, Selbsterfahrung, achtsame Alltagspraxis, Körperwahrnehmung, Entspannung und Stressreduktion, Emotionsregulation, Intuition, Kreativität und Handlungsvertrauen

Modul 1: Achtsam mit mir selbst

Termin: Donnerstag, 25. April 2024, 09:00 – 14:00 Uhr Anmeldung bis 17. April 2024

Modul 2: Achtsame Beziehungen pflegen

Termin: Mittwoch, 22. Mai 2024, 13:00 – 18 :00 Uhr

Modul 3: Kreativität und Intuition als zukunftsfähige Ressource

Termin: Dienstag, 18. Juni 2024, 09:00 – 14:00 Uhr

Leitung:

Bärbel Benkert, www.neues-in-stille.de , Achtsamkeits - und Meditationsanleiterin, Coach, Fachfrau für Stressmanagement (IHK)

Ort: LIMUS Zukunftsschmiede, Langensalzaer Str. 14, 99867 Gotha

Kosten: 85,00€ pro Teilnehmer und Weiterbildungstag (Kalt- und Warmgetränke incl.)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Kontakt/ Anmeldung: kontakt@neues-in-stille.de