

## Achtsamkeit in der Schule - ein Grundkurs

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 Schulalltag.

Sie haben die Möglichkeit, das Erlernte im Rahmen eigener kleiner Projekte bis zum nächsten Treffen zu erproben und zu reflektieren. Achtsamkeitsbasierte Fallberatungen ermöglichen anschließend Reflexion und Gruppenlernen.

### **Grundlagen:**

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: Dienstag, 9. Mai 2023, 09:00 – 14:00 Uhr    Anmeldung bis 30. April 2023

### **Modul 2: Achtsame Beziehungen pflegen**

Termin: Mittwoch, 7. Juni 2023, 09:00 – 14:00 Uhr

### **Modul 3: Kreativität und Intuition als zukunftsfähige Ressource**

Termin: Donnerstag, 6. Juli 2023, 09:00 – 14:00 Uhr

**Hinweis:** Das Konzept der Weiterbildung basiert auf dem Prinzip der „selbstlernenden Gruppe“ (Impulse → Erfahrung → individuelle Erkenntnis → Gruppenaustausch → persönliche Reflexion → Praxiserfahrung → kollegiale Beratung). Deshalb wird eine Teilnahme an allen 3 Tagen empfohlen.

**Leitung:**

Bärbel Benkert, Achtsamkeits - Meditationsanleiterin, Coach, Prozessbegleiterin

[www.neues-in-stille.de](http://www.neues-in-stille.de)

Otmar Iser, Sozialarbeiter M.A. und freiberuflicher Coach [www.ermutigende-beratung.de](http://www.ermutigende-beratung.de)

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](mailto:kontakt@neues-in-stille.de)