

Achtsamkeit macht Schule



3 – teilige
Modulfortbildung
2024/25

Zielgruppe:

Die praxisorientierte Weiterbildung richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer sowie pädagogische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Schultypen, die Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen im Schulalltag praktizieren wollen.

Veranstalter:

Evangelische Landeskirche im Kirchenkreis Regensburg

Achtsamkeit macht Schule

Modul I

Freitag, 18.10.2024 15.30 – 17.30 Uhr

Samstag, 19.10.2024, 9.00 – 12.00 und 13.30 – 16.00 Uhr

Modul II

Mittwoch, 19.02.2025, 18.00 Uhr –

Freitag, 21.02.2025, 15.30 Uhr

Modul III

Donnerstag, 20.03.2025, 16.00 Uhr –

Freitag, 21.03.2025, 16.00 Uhr

Ort:

Modul I: ONLINE Plattform Webex

Modul II/III: **Haus Johannisthal**, Johannisthal 1, 92670

Windischeschenbach

Leitung:



Ulrike Simon-Schwesinger, Dipl.Rel.päd.(FH),

MBSR/MBCL-Lehrerin (IAS), Lehrerin für Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen (IAS),



Manuela Zollitsch, Dipl. Rel.päd. (FH), Atemtherapeutin,

Entspannungspädagogin, Systemische Beraterin, im Auftrag der evangelischen Landeskirche

Diese Weiterbildung wird Sie befähigen, Achtsamkeitsübungen sowohl im Regelunterricht als auch in schulischen Betreuungsangeboten umzusetzen. Je nach Vorerfahrung können Sie auch eigene AG´s oder Trainings dazu anbieten.

Sie werden angeregt, Ihr eigenes Konzept zu entwickeln und zu reflektieren.

Achtsamkeit macht Schule

Voraussetzungen:

- Bereitschaft mit dem Erlernten im Umfeld Schule zu experimentieren und selbst fortbildungsbegleitend Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.
- Erfahrung mit achtsamkeitsbasierten Verfahren wie z.B. MBSR, MBCL, Yoga, Qi Gong, Atemtherapie o.ä.

Der Besuch eines 8wöchigen MBSR-Kurses im Vorfeld oder fortbildungsbegleitend ist sehr empfehlenswert.

Inhalte:

Modul I

- Überblick über neurowissenschaftliche Grundlagen von Achtsamkeit, Stressmechanismen und Emotionsregulation
- Hinführung zur Implementierung einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Alltag basierend auf Übungen aus der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) und der Atemtherapie
- Reflektion der in der Fortbildung gemachte Erfahrungen
- Kennenlernen von Übungsbausteinen für die Umsetzung mit Schüler/-innen, um damit bis zu Modul II im schulischen Kontext zu experimentieren.

Modul II

- Reflexion der bisher gemachten Erfahrungen mit Achtsamkeit in der Schule und der eigenen Praxis
- Kennenlernen verschiedener Formate von Achtsamkeit in der Schule und Erprobung einzelner Übungen
- Exemplarischer Aufbau eines Achtsamkeits-Trainings
- Achtsame Bewegungsübungen aus dem Bereich Yoga und Atemtherapie mit Kindern und Jugendlichen
- Eigene Ressourcen kennenlernen, persönliche Muster im Schulalltag erforschen und Offenheit für alles, was positive Beziehungen mit den Schülern/-innen fördert

Modul III

- Grundvoraussetzungen für die Implementierung von Achtsamkeit in der Schule
- Sicherheit im Anleiten von Übungen durch Erprobung in Kleingruppen gewinnen
- Umgang mit Herausforderungen im Schulalltag
- Konzeptentwicklung für den jeweiligen pädagogischen Kontext
- Möglichkeiten kollegialer Unterstützung

Achtsamkeit macht Schule

Kosten: 473,00 Euro (VP/EZ/Raummieten/Honorarkosten)

RL i.K. der Evang. Landeskirche können bezüglich eines Zuschusses beim Landeskirchenamt anfragen.

RL i.K. der Diözese Regensburg müssen beim Leiter der Hauptabt. Schule/Hochschule einen schriftlichen Antrag stellen, wenn sie die Fortbildung anstelle der Pflichtfortbildung belegen möchten und erhalten bei Genehmigung einen Zuschuss.

Sollten Sie Ihre Teilnahme nach dem Anmeldeschluss absagen müssen, werden Stornogebühren in Höhe der anfallenden Kosten in Rechnung gestellt, sofern der Platz nicht an eine andere Person vermittelt werden kann.

Die Angabe einer privaten oder dienstlichen Adresse zur Zusendung der Rechnung ist nötig.

Max. Teilnehmerzahl: **14**

Die Anmeldung gilt für alle drei Module. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn alle drei Module besucht werden. Die dafür benötigte Dienstbefreiung muss im Vorfeld genehmigt sein.

Anmeldung bis 15.10.2024

Information und Anmeldung:

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

Manuela Zollitsch

Tel: 0179-9018598

manuela.zollitsch@elkb.de

Anmeldung über FIBS

E708-EV-64 Dek. Regensburg/24/363007-1