

Weiterbildung „Achtsamkeit für pädagogisches Fachpersonal“



Diese Weiterbildung ist ein 16-stündiges, **speziell entwickeltes Achtsamkeitsprogramm**, das sich über sechs Wochen erstreckt.

Es vereint zwei Aspekte miteinander: Einerseits wird durch Achtsamkeit die eigene Fähigkeit zur Stressbewältigung geschult, und andererseits lernen die TeilnehmerInnen, Achtsamkeitsübungen auch bei den Kindern und Jugendlichen in ihrer Obhut einzusetzen.

Warum Achtsamkeit?

Achtsamkeit **stärkt die Resilienz**: Es ist ein Weg, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Wir üben, aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen. Auf diese Weise entwickeln wir ein tieferes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt und können so den Alltag mit seinen Herausforderungen besser bewältigen.

Lese-/ Videotipp über die Wirkung von Achtsamkeit: [8-minütiger Beitrag auf NDR](#) + Begleitartikel

Was macht man im Kurs und wieso soll man auch täglich 20-25 Min. zuhause üben?

Was uns stresst und wie wir unter Stress reagieren ist geprägt von persönlichen Mustern und Gewohnheiten. Die ändern sich meist nur langsam und neue (dann achtsamere) Gewohnheiten brauchen eine Weile, bis sie selbstverständlich werden. Diese achtsamere Haltung dann weiterzugeben, lebt sehr von der eigenen Erfahrung und weniger von reiner Didaktik. Die Hauptbestandteile der 6 Termine sind:

- Input zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Eigene Achtsamkeitspraxis: ‚formelle‘, angeleitete Übungen (z.B. Meditation, Körperwahrnehmung mit Bodyscan) und ‚informelle‘ Übungen (z.B. Reflexionen zu unterschiedlichen Themen, Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeit im Alltag)
- Erfahrungsaustausch
- Übungen für Kinder und Jugendliche, deren Anleitung zusammen ausprobiert wird

Der Kurs besteht aus 4 Terminen à 2,5 Std. & 2 Terminen à 3 Std., zusätzlich ist tägliches Üben zuhause erforderlich. Der Kurs kann (entsprechend den aktuellen Corona-Regeln) in Präsenz stattfinden oder wenn gewünscht online über Zoom. An Materialien braucht jede/r Teilnehmer/in nur eine Decke und Yoga- oder Isomatte.

Wer hat die Weiterbildung entwickelt?

Die angebotene Weiterbildung basiert auf dem „Klassiker“ der Achtsamkeitspraxis, dem 8-wöchigen Kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn. Der Inhalt wurde einerseits gestrafft, um leichter zugänglich zu

Weiterbildung „Achtsamkeit für pädagogisches Fachpersonal“



sein, und gleichzeitig ergänzt durch Übungen, die unmittelbar mit Kindern und Jugendlichen umgesetzt werden können.

Das Curriculum wurde von sehr erfahrenen AchtsamkeitslehrerInnen entwickelt, die größtenteils selbst Pädagogen sind und schon lange auch Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche unterrichten. Sowohl diese MBSR-LehrerInnen wie auch ich selbst **sind nach den umfassenden Richtlinien des MBSR-Verbandes zertifiziert**. Bereits seit 2015 gebe ich mit Begeisterung MBSR-Kurse und freue mich, auch dieses spezielle Angebot weitergeben zu können.

Weiteres

Alle TeilnehmerInnen erhalten zur Lernbegleitung ein Handbuch und Audiodateien für das Üben zuhause.

Eine sinnvolle Gruppengröße liegt bei 8-16 TeilnehmerInnen.

Bei Rückfragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung unter: mail@coraschuelen-coaching.de oder 0172 5608384.

Weitere Informationen über den 8-Wochen-Kurs MBSR finden Sie auch auf meiner Webseite: <https://www.achtsamkeit-schulen.de/>

Ich freue mich, von Ihnen zu hören und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Mit herzlichen Grüßen

Cora Schülen

