

## Achtsamkeit im pädagogischen Kontext

### Weiterbildung in 3 Modulen

Modul (1): 18.-20.11.2016

Ort: Berlin

Modul (2): 24.-26.02.2017

Kosten: € 810,- (3 Module)

Modul (3): 26.-28.05.2017

### Ziele und Inhalte der Weiterbildung

In dieser insgesamt 9-tägigen Weiterbildung geht es darum, Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder arbeiten möchten, dazu zu befähigen, die Haltung der Achtsamkeit zu vermitteln, das bedeutet:

- die eigene Achtsamkeits-Praxis zu vertiefen,
- die relevanten Forschungsergebnisse kennenzulernen,
- das Curriculum AISCHU in den einzelnen Anwendungsprozessen kennen und vermitteln zu lernen (AISCHU ist mit zwei wissenschaftlichen Studien beforscht und im pädagogischen Kontext erprobt).

Begleitend zur Ausbildung setzen die Teilnehmer/innen schrittweise die einzelnen Aspekte in ihrem beruflichen Kontext um und erstellen eine Dokumentation Ihres Projekts.

### Warum Achtsamkeit im pädagogischen Kontext

Eine Schulung der Achtsamkeit kann zunächst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Lehrer leisten und dann in einem zweiten Schritt können Lehrer, die für sich das Potential der Achtsamkeit entdeckt haben, im Unterricht die Schülerinnen und Schüler zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit anleiten. Das praxiserprobte Programm AISCHU ist erfahrungsorientiert. Die angewendeten Methoden bestehen aus körperorientierten Übungen (stille und bewegte Übungen). Zudem kommen auch Übungen zur Schulung der Wahrnehmung, des inneren Dialogs sowie zur Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern zum Einsatz. Darüber hinaus enthält AISCHU auch psychoedukative Anteile, durch die den Schülern vermittelt wird, wie psychophysiologische Stressantworten entstehen und wie diese durchbrochen werden können. Die Schüler sollen durch die Kombination von erfahrungsbasierten und psychoedukativen Modulen nicht nur lernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihre psychische Belastung zu senken, sondern sie lernen auch einen achtsameren Umgang mit sich

selbst und anderen zu praktizieren und damit Mitgefühl und Wertschätzung im täglichen Miteinander zu leben.

### Teilnahmevoraussetzung

Die Teilnehmer/innen sollten schon einige Zeit lang eine kontinuierliche persönliche Übungspraxis pflegen, den Besuch eines MBSR-Kurses nachweisen können oder z.B. Weiterbildungen in Yoga oder Qigong absolviert haben. Die Implementierung von Achtsamkeitsübungen im schulischen Unterricht kann nur gelingen, wenn die Lehrpersonen die Prinzipien einer achtsamen Haltung verkörpern, wenn sie selbst kontinuierlich eine Achtsamkeitspraxis pflegen und sich eine fundierte Kenntnis der entsprechenden wissenschaftlichen Literatur zur Wirkung der Haltung der Achtsamkeit angeeignet haben.

Vera Kaltwasser und Sarina Hassine engagieren sich seit Jahren dafür, dem Potential der Achtsamkeit im pädagogischen Kontext Wirkung zu verschaffen. Der gemeinnützige Verein AKiJu e.V. wurde zu diesem Zweck gegründet und möchte mit dieser Weiterbildungs-Reihe einen nachhaltigen und kontinuierlichen Beitrag leisten.



**Vera Kaltwasser:** Gymnasiallehrerin, Lehrerfortbildnerin, MBSR- und Qigong-Lehrerin, Buch-Autorin, Konzeptentwicklung AISCHU

Achtsamkeit in der Schule, Beltz, Weinheim 2008

Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf, Beltz, Weinheim 2010

Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Beltz, Weinheim 2016

weitere Infos: [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de)



**Sarina Hassine:** Achtsamkeitslehrerin und Autorin; Kurse für Pädagogen, Eltern, Kinder & Jugendliche; Initiatorin der Berliner Arbeitsgruppe „Achtsamkeit und Mitgefühl in Schule und Kita“; Mitarbeiterin AKiJu e.V. – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

weitere Infos: [www.mindfulnessberlin.de](http://www.mindfulnessberlin.de)

## Anmeldung

Die Weiterbildungsreihe wird organisiert vom gemeinnützigen Verein AKiJu e.V. (angeschlossen an den deutschen MBSR-MBCT-Berufsverband, [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)).

Informationen über den Veranstaltungsort, die zeitliche Planung und ggf. Hotelempfehlungen werden nach der Anmeldung per Mail bekannt gegeben.

Weitere Infos und Anmeldung bis zum 20.10.2016 unter [www.akiju.de](http://www.akiju.de)

Kontakt: Kathrin Jäckel & Christine Ehlers, [buero@akiju.de](mailto:buero@akiju.de)

-----

## Anmeldung Weiterbildung Achtsamkeit im pädagogischen Kontext

Nachname:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

Emailadresse:

Beruf:

Vorerfahrungen mit Achtsamkeit (vgl. Teilnahmevoraussetzungen)

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald die Gebühr auf dem Konto – bis spätestens 20.10.2016 - eingegangen ist.

Kontoverbindung:

AKiJu e.V., IBAN DE35 4306 0967 1157 5299 00