



Einfach mal ... achtsam!

Ein Workshop über Achtsamkeit und Fachkräftegesundheit mit praktischen Anwendungen nicht nur für den Schulalltag.

„Einfach mal ... achtsam!“ basiert auf dem Healing-Classrooms-Ansatz, Gesundheit zu fördern und Schutzfaktoren zu stärken. Pädagogische Fachkräfte, die durch die Zunahme der täglichen Herausforderungen immer häufiger auch an ihre persönlichen Grenzen stoßen, was sich dann in einem erhöhten Erschöpfungs- und Überlastungsgefühl bemerkbar macht, ist es wichtig, sich auch mit der eigenen Gesundheits- und Resilienzförderung auseinanderzusetzen.

Dieser Workshop konzentriert sich auf den Umgang mit Stress und Stressoren unter Berücksichtigung äußerer und interner Anforderungen.

Es werden praxisnahe Übungen und Beispiele aus den Bereichen Achtsamkeit und Anforderungsmanagement eingesetzt, die helfen können, den Herausforderungen im pädagogischen Alltag zu begegnen.

Themen:

- Auswirkungen von Stress
- Äußere und innere Anforderungen
- Achtsamkeit
- Psychische Gesundheit
- Förderung der Resilienz
- Methodenkoffer zur Stressbewältigung
- Vier-Anker-Modell

Ziele

- Gesundheitsförderung in Schulen nach dem Healing-Classrooms-Ansatz
- Lehrkräfte erfahren, wie sich Achtsamkeit auf das gesamte Klassenklima auswirken kann
- wie Achtsamkeitsübungen im Unterricht praktisch umgesetzt werden können
- wie sie mit Stressoren und Stress umgehen können
- Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
- Stress-Coping-Strategien anwenden und damit Schutzfaktoren stärken können

Konditionen:

Teilnehmerzahl max.	24 Lehrkräfte
Honorar Tagessatz *	880,00 €
Fahrtkostenpauschale	0,35 €/km

* insg. 9 Unterrichtseinheiten (Bsp.: (8:30 bis 16:00 Uhr) inkl. Pausen und Vorbereitung
Die Teilnehmer*innen erhalten ein Handout anhand des Übungsablaufs.

Sonstiges:

Ein ausreichend großer Raum mit der Möglichkeit, einen Stuhlkreis zu bilden, ein Flipchart und zwei Tische sowie ein interaktives Whiteboard oder ein Beamer werden benötigt.

Es wird ausreichend Zeit und Raum für Austausch und Reflexion gegeben. Der Workshop ist prozess- und transferorientiert angelegt.