

## Achtsam sein, achtsam unterrichten – Achtsamkeit unterrichten

Ein Seminar für PädagogInnen mit Kevin Hawkins und Amy Burke

13. – 15. April 2018

HAMBURG

Wir leben heute in einer Zeit, in der Geschäftigkeit und ständige Bereitschaft die Norm sind. Depression wird global die häufigste Krankheitsursache werden und die geistige Gesundheit unserer Jugend gibt Anlass zur Sorge. Um in diesem Zeitalter der Zerstreuung erfolgreich und resilient zu sein, ist es wichtig, Aufmerksamkeit, Selbst-Gewahrsein und Emotionsregulation zu kultivieren – und es gibt bereits umfangreiche und überzeugende Belege dafür, dass die Schulung in Achtsamkeit ein äußerst wirksames Mittel zur Linderung von Stress, Ängsten und Depression ist und Wohlbefinden und Emotionsregulation fördert.

Diese Tage werden als Workshop gestaltet und sich wie ein Retreat anfühlen. Wir werden anhand der wichtigsten Forschungsergebnisse und Übungen zur Achtsamkeit und zum sozial-emotionalen Lernen untersuchen, wie die Schulung dieser Ressourcen sowohl das Lehren als auch das Lernen stärken kann. Es werden Achtsamkeits-Curricula vorgestellt, die derzeit in verschiedenen Schulen implementiert werden, und die TeilnehmerInnen werden einfache Strategien für den Umgang im Klassenzimmer und außerhalb lernen.

Auf der Basis von Forschungsergebnissen aus der sozialen Neurowissenschaft werden wir die Kraft und das Potenzial von PädagogInnen und ihren Rollen erkunden. Wir werden zeigen, dass, *wie* wir unterrichten und *was* wir unterrichten gleichermaßen wichtig ist. Wir werden praktische Möglich-

keiten erforschen, wie unsere tägliche Erfahrung als Erwachsene in anspruchsvollen sozialen Umfeldern durch die Entwicklung von vertieftem Selbst-Gewahrsein verwandelt werden kann und so zu einer effizienteren Zusammenarbeit mit KollegInnen, Eltern und Kindern führt.

Der Schlüssel zum Erfolg von achtsamer Ausbildung an Schulen ist, anzuerkennen, wie wesentlich Selbstfürsorge für LehrerInnen ist. Wenn wir unseren Kindern helfen wollen, jene Fähigkeiten zu entwickeln, die sie für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben benötigen, dann ist es wichtig, dass wir selbst fähig sind, diese Kapazitäten in uns selbst zu kultivieren. Die Entwicklung unseres eigenen Selbst-Gewahrseins hilft uns, authentischer mit unseren SchülerInnen in Kontakt zu treten, unseren Stress effektiver zu bewältigen und den Unterricht erfreulicher zu gestalten.

Dieser Workshop wird auf der Basis von drei Aspekten von Achtsamkeit – achtsam sein, achtsam unterrichten, Achtsamkeit unterrichten – erkunden, wie achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden eine Grundlage für die Entfaltung von Schulgemeinschaften bilden kann.

**Kursgebühr:**

270,- Euro

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Kurssprache:**

Die Kurssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung

**Seminar-Zeiten (inkl. Pausen):**

Freitag: 18 – 20 Uhr

Samstag: 10 – 18 Uhr

Sonntag: 10 – 13 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Kreisel e.V.

Institut für Weiterbildung und Familienentwicklung

Ehrenbergstraße 25

22767 Hamburg

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail ([info@arbor-seminare.de](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch gerne zur Verfügung.