

AISCHU - ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

Achtsamkeit im pädagogischen Kontext - Weiterbildung in 4 Modulen

Modul I 24. bis 26. April 2020
Modul II 15. bis 17. Mai 2020
Modul III 28. bis 30. August 2020
Modul IV 23. bis 25. Oktober 2020

Seminarzeiten:
Freitag 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag 9:00 bis 16:30 Uhr
Sonntag 9:30 bis 13:00 Uhr

Ort Modul 1, 3 & 4:
Evangelische Schule Berlin Zentrum
Wallstraße 32
10179 Berlin-Mitte

Ort Modul 2:
Bodhicharya Zentrum
Kinzigstr. 25–29
10247 Berlin

Kosten: € 1120,- (4 Module)

Ziele und Inhalte der Weiterbildung

In dieser insgesamt 12-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. Theoretische und anwendungsbezogene Grundlage wird das „Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“, Beltz 2016 sein.



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

Achtsamkeit für Kinder Jugendliche e.V. – Vereinsregister 33295 B

Konto DE35 4306 0967 1157 5299 00 GLS Bank

Vorstand Günter Hudusch, Petra Meibert, Dr. Martina Aßmann, Renate Kommert

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. (vgl. Kaltwasser, Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Beltz, Weinheim 2016)

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 oder anderen körperorientierten Verfahren absolviert haben und auch Interesse an den theoretischen Hintergründen der Achtsamkeitsarbeit 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.

Kursleitung

Vera Kaltwasser



Gymnasiallehrerin,
Lehrerfortbildnerin,
MBSR- und Qigong-
Lehrerin, Buch-
Autorin,
Konzeptentwicklung
AISCHU

<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“;

Mitinitiatorin von AKiJu e.V. www.mindfulnessberlin.de

Anmeldeprozess

1. Über den folgenden Link geben Sie bitte Ihre Daten zur Anmeldung ein:
<https://www.mbsr-verband.de/veranstaltung-1/achtsamkeit-im-paedagogischen-kontext-aischu>
2. Nach dem Absenden Ihrer Daten erhalten Sie automatisch einen Vorabfragebogen. Dieser dient uns dazu, mehr über Ihre Motivation der Teilnahme sowie Ihre Vorerfahrungen zu erfahren
3. Den ausgefüllten Vorabfragebogen senden Sie bitte an aischu@akiju.de
Nach der Sichtung Ihres Vorabfragebogens wenden wir uns wieder für die nächsten gemeinsamen Schritte an Sie.

Ansprechpartner

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte an vkaltwasser@t-online.de

Bei organisatorischen Fragen wenden Sie sich bitte an aischu@akiju.de

Achtsamkeit für Kinder Jugendliche e.V. – Vereinsregister 33295 B

Konto DE35 4306 0967 1157 5299 00 GLS Bank

Vorstand Günter Hudach, Petra Meibert, Dr. Martina Aßmann, Renate Kommert