

Ziele

Dieser Kurs begleitet Sie auf Ihrer Reise ins Lehramt. Er fördert Ihre Selbstreflexion und stärkt Ihre Emotionsregulation.

Hier lernen Sie vielfältige Aspekte der Gesunderhaltung, wirksame Übungen zur Stressbewältigung sowie leicht umsetzbare Techniken zur Entspannung im Lehrberuf kennen.

Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, in der eigenen Schule resilienz- und gesundheitsfördernde Angebote während der Unterrichtszeit, Pausenangebote und/oder Arbeitsgemeinschaften für Lehrer- und Schülerschaft anzubieten.

Sie moderieren eigenes wie fremdes Stresserleben, Blockaden oder Entfaltungsdefizite in lösungsorientierte Szenarien.

Drei Minuten Meditation

1. Minute

Nimm dich wahr: Alle Gefühle, alle Gedanken, alle Körperempfindungen.

2. Minute

Nimm deinen Atem wahr und spüre, wie du ein und ausatmest. Bringe deine Aufmerksamkeit dahin, wo du den Atem wahrnehmen kannst, wie zum Beispiel deinen Brustkorb oder deine Nasenflügel. Wenn Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen im Innen oder Geräusche im Außen dich ablenken, kehre zur Atmung zurück.

3. Minute

Atme in der Vorstellung mit deinem ganzen Körper. Richte die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper aus und nimm ihn wertfrei von innen heraus wahr – von den Haarspitzen bis zu den Fußsohlen.



Organisatorische Hinweise



Veranstaltungsort

Kleine Gymnastikhalle im LIS
Am Weidedamm 20 · 28195 Bremen



Kursleiterin

Mona Bekteši · Fachleiterin,
Achtsamkeits- und Yogalehrerin, Autorin

Format & Termine

Der Kurs startet am 28.05.2024 von 15 bis 19 Uhr mit einem Auftakt in Präsenz und wird nach den Ferien während des Schuljahres fortgeführt: jeweils mittwochs in geraden Wochen im Blended-Learning-Format mit Online-Angeboten, Präsenzseminaren und Selbstlernzeiten zu etwa gleichen Teilen.

Präsenztermine | jeweils von 15:30 bis 17:30 Uhr

2024: 21.08. | 04.09. | 02.10. | 13.11. | 11.12.

2025: 08.01. | 05.02. | 05.03. | 02.04.

Online-Format bzw. Selbstlernzeiten

2024: 07.08. | 18.09. | 30.10. | 27.11

2025: 22.01. | 19.02. | 19.03.

Der Kurs ist auf Nachhaltigkeit angelegt und umfasst 40 Stunden im Blended Learning Format. Für die erfolgreiche Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung mit Qualifikationsnachweis ausgegeben.



Achtsam und aufgehoben in Referendariat und Schule

Selbststärkung und Gelassenheit

Selbststärkung und Gelassenheit



Der Kurs „Achtsam und aufgehoben in Referendariat und Schule“ ist für Referendare, die das Konzept der Achtsamkeit zur eigenen Selbststärkung und Emotionsregulation erfahren möchten und dieses an Kinder und Jugendliche weitergeben wollen.

Das Referendariat ist mit vielen Herausforderungen verbunden; noch dazu leben wir in gesellschaftlich unruhigen Zeiten. Achtsamkeit kann eine Antwort auf Stress und Überforderung sein und trägt zur Zunahme von Resilienz, Wohlbefinden und Selbstreflexion bei.

Im Laufe des Kurses entwickeln wir gemeinsam eine eigene Achtsamkeitspraxis und entwickeln Möglichkeiten, diese sinnvoll in das pädagogische Handeln zu integrieren.

Neben Achtsamkeitsübungen, Körperübungen und Journalingmethoden zur Selbstreflexion kommen Kommunikationsübungen zur Entwicklung einer achtsamen Sprache zum Einsatz.

Hieraus werden Konzepte für einen achtsamen Schulalltag generiert, sodass Teilnehmende nach Abschluss des Kurses resilienz- und gesundheitsfördernde Angebote entwickelt und erprobt haben und diese für die eigene Schule anbieten können.

Thematische Schwerpunkte

1. Psychische und physische Gesundheit im Referendariat

- Gesundheitsförderung für Referendar:innen
- Resilienzfördernde Faktoren in der Ausbildung
- Zugang zu den eigenen Ressourcen finden und zur Ruhe kommen

2. Entwicklung einer eigenen Achtsamkeitspraxis

- Schulung der eigenen Körper- und Erfahrungsorientierung
- Selbstregulation und Selbstwirksamkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen
- Grundlagen von Entspannungsmöglichkeiten erfahren

3. Umgang mit starken Gefühlen

- Neue Routinen vor Unterrichtsbesuchen entwickeln
- Gelassen(er) in die Prüfung: Selbstregulation und Selbstakzeptanz erfahren
- Distanz schaffen und sich für sich selbst einsetzen
- Alles hat zwei Seiten: Zwischen Ansporn und Druck

4. Achtsamkeit in der Schule als Konzept zur Bewältigung von Belastungen

- Analyse der Ziele, Anwendungsbereiche, Gelingensbedingungen und Auswirkungen von Achtsamkeit im Kontext von Ausbildung und Schule
- Analyse der eigenen Schulsituation: Räume für Achtsamkeit in der Schule

Achtsamkeit durch ein gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares

Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen und Affektzuständen.

David Grossmann

5. Entwicklung eines Achtsamkeitscurriculums für die Schule

- Achtsamkeit in der eigenen Klasse und Schule etablieren
- Selbstregulation und Selbstwirksamkeit: Umgang mit Ängsten in Schule
- Entwicklung einer achtsamen Sprache
- Reflexion und Weiterentwicklung der Erfahrungen

6. Grenzen und Chancen der Achtsamkeitsarbeit im schulischen Kontext

- Reflexion der Erfahrungen
- Perspektiven zur Weiterentwicklung

Zu den einzelnen Themenbausteinen werden spezifische Achtsamkeitsübungen, Coaching-Tools sowie Journaling-Aufgaben integriert. Im Sinne einer doppelten Vermittlungspraxis stellt das praktische Erproben von Achtsamkeits- und Yogaübungen einen Schwerpunkt des Seminars dar, um daraus Konzepte für einen achtsamen Schulalltag zu generieren und zu erproben.

Ruhe

im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.

Christian Morgenstern