

Achtsamkeit in der Schule – gerade in der Coronakrise Ein Schnupperkurs

Ein Fortbildungsangebot des Schulpsychologischen Dienstes

Die Corona-Pandemie fordert viel von Ihnen als Lehrer*innen und von den Schüler*innen. Die Gedanken kreisen, der Körper fühlt sich müde an, die Stimmung sinkt, manchmal sind Empfindungen stark und manchmal diffus, kaum greifbar....

Hilfreich kann es dann sein, achtsam im Umgang mit sich selbst und mit anderen zu sein. Achtsamkeit ermöglicht es, die eigenen Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle wahrzunehmen – ohne sie zu (be-)werten und ohne zu urteilen.

Das bedeutet nicht, alles gut zu heißen oder glauben zu müssen, dass alles gut wird. Vielmehr geht es in einem ersten Schritt darum, zu akzeptieren, was man im gegenwärtigen Augenblick wahrnimmt. Und die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf das Hier und Jetzt, zum Beispiel auf den Körper zu lenken, um anzuhalten und bei sich anzukommen.

Im ersten Teil des Workshops lernen Sie Übungen für sich selbst kennen. Im zweiten Teil geht es darum, wie Sie die Achtsamkeitsübungen schon am nächsten Tag mit Ihren Schüler*innen anleiten können.

Sie sind hier richtig, wenn Sie ...

- ... den Wert von Achtsamkeitsübungen für sich selbst entdecken möchten.
- ... Achtsamkeitsübungen für die Schüler*innen kennenlernen möchten.

Sie sind hier nicht richtig, wenn Sie ...

- ... Sie Übungen kennenlernen möchten, damit Schüler*innen den Unterricht weniger stören.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte und Lehrer*innen der Klassen 1-6 aller Schulformen

Datum: Montag, 31.05.2021

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Online (Webex) – maximal 12 Teilnehmer*innen

Referentin: Jutta Polzius, abgeordnete Lehrerin im Schulpsychologischen Dienst

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an folgende E-Mailadresse: schulpsy@rbk-online.de

Wir benötigen folgende Informationen:

- Im Betreff: Titel und Datum der Veranstaltung
- Vorname, Name
- Name der Schule sowie Ihre Funktion
- Telefonnummer, E-Mailadresse

Bei der Vergabe der Plätze ist das Anmeldedatum entscheidend. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an unser Sekretariat unter Tel. 0 22 02 13-90 11.