

Zum demokratischen Handeln mit Achtsamkeit und Mitgefühl

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte der 1.-6. Klassen

Wir leben in einer sich verdichtenden, komplexer werdenden Welt. Auch Kinder müssen lernen, ihr Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten und dabei ihr Gleichgewicht zu finden. Dabei geht es nicht darum, dass sie ihre Leistungsfähigkeit steigern, sondern vielmehr gelassener den Schulalltag meistern können.

Schule und auch Lehrer*innen können Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, indem sie Raum bieten, achtsam und mitfühlend miteinander umzugehen. So können gewaltfreie Räume entstehen, in denen demokratisches und ethisches Handeln möglich ist.

Hierzu bieten wir eine **Fortbildungsreihe für Lehrer*innen und pädagogische Fachkräfte an Schulen und Ganztageeinrichtungen** an.

Sie werden in vier Treffen darin geschult, das Projekt **Zum demokratischen Handeln mit Achtsamkeit und Mitgefühl** gemeinsam mit Ihren Schüler*innen über ein Schuljahr durchzuführen. Alle zwei Wochen führen Sie ein neues Thema ein. Mit einer kurzen täglichen Übung verfestigen Sie den jeweiligen Inhalt und die Erfahrungen bei sich und Ihren Schüler*innen.

Wir stellen Ihnen alles benötigte Material zur Verfügung: Ablaufplan der Einheiten, Anleitungstexte für die Übungen, Arbeitsblätter und Hintergrundinformationen zu den Themen. So können Sie das Projekt mit minimalem Aufwand leiten.

Im Verlauf der Fortbildungsreihe unterstützen wir Sie auch gerne bei aufkommenden Fragen.

Themen werden sein:

- Freundlichkeit zu mir und zu anderen
- Resilienz-Zone
- achtsame Bewegungen / Klopfmassage
- Gedanken beruhigen
- gute Wünsche für mich & gute Wünsche für andere
- Dankbarkeit empfinden
- gute Taten für andere
- demokratisches Handeln orientiert an Kinderrechten: Visionssuche / Projektauswahl im demokratischen Prozess / Kinderrechtecharta.

Wissenschaftlich wurde erwiesen, dass Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen u.a. folgende positive Kompetenzen fördern:

- Bewältigung von Stress und Belastung
- Entwicklung von Gelassenheit
- emotionale Regulation
- Steigerung der Konzentration
- Entwicklung und Vertiefung von Empathie und Mitgefühl.

Diese Kompetenzen sind eine wesentliche Basis dafür, gemeinsam Projekte zu entwickeln und demokratisch in der Schulgemeinschaft zu handeln.

Termine für die Fortbildungsveranstaltungen:

Modul 1: Donnerstag, 28.09.2023, 14-17 Uhr
Modul 2: Montag, 04.12.2023, 14-17 Uhr
Modul 3: Donnerstag, 15.02.2024, 14-17 Uhr
Modul 4: Montag, 27.05.2024, 14-16 Uhr

Die Fortbildungsveranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Schulpsychologischen Dienstes des Rheinisch-Bergischen Kreises, Hauptstraße 71, 51465 Bergisch Gladbach statt.

Wenn Sie sich vorab detaillierter informieren und uns kennenlernen möchten, freuen wir uns, wenn Sie an der unverbindlichen **Informationsveranstaltung** am **Freitag, 16.06.2023** von **14-15 Uhr online** teilnehmen. Bitte melden sie sich hierzu per E-Mail bis Mittwoch, 07.06.2023 unter schulpsy@rbk-online.de an. Den Link zur Veranstaltung schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.

Für die **Teilnahme** an der **Fortbildungsreihe** wird um Anmeldung bis zum Montag, **19.06.2023** per E-Mail (schulpsy@rbk-online.de) gebeten. Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten, Ihre Schule und Funktion an. Die Plätze werden nach dem Zeitpunkt des Eingangs bei uns vergeben.

Wir freuen uns auf Sie!

Jutta Polzius
Abgeordnete Lehrerin
Demokratieförderung & Gewaltprävention

Beate Werheid
Diplom-Psychologin