

I-K-T-

kompetenzen 21

sozial-emotionale Kompetenzen für
Lehrende und Lernende

mindfulness in education

Weiterbildung für Auszubildende aller Schulstufen
in Zürich und St. Gallen

zweisemestriger Zertifikatslehrgang

Achtsamkeit in der Bildung wird bereits in verschiedenen Ländern systematisch praktiziert. Möchten auch Sie achtsamkeitsbasierte Methoden und Praktiken in Ihr Handeln und Ihren Ausbildungsalltag integrieren?

eine Kooperation zwischen

ZAR Zentrum für Achtsamkeit & Resilienz St. Gallen
IKT Institut für Kompetenzentwicklung, Training und Transfer
CFM Zentrum für Achtsamkeit Zürich

www.achtsamkeit-stgallen.ch
www.i-k-t.ch
www.centerformindfulness.ch





Lehrgang Stufe 1

mindful education practitioner



achtsam lehren

ein Konzept mit Herz, Hand und Geist

England führt ein Fach Achtsamkeit ein, in der Stadt Solingen in Deutschland werden Schulleitungen und Lehrpersonen in das Konzept der Achtsamkeit eingeführt und in der Umsetzung im eigenen Unterricht begleitet. Täglich werden Berichte und Reportagen über achtsame Lebensführung publiziert. Lehrpläne - wie auch der Lehrplan 21 in der Schweiz - erkennen die Bedeutung der Entwicklung von sozial emotionalen Kompetenzen.

Konzepte von Fokussierung, wertfreier Wahrnehmung und Mitgefühl gewinnen in einer zunehmend unsicheren, komplexen und widersprüchlichen Welt an Bedeutung und geben handfeste, herzberührende und geistreiche Anleitungen zur Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen. Diese stärken Lehrende wie Lernende.

Das Programm Mindfulness in Education unterstützt Lehrende in der Stärkung ihrer Resilienz und in der Umsetzung von Ideen zur Förderung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in Lernumgebungen. Der Lehrgang orientiert sich dabei an den Konzepten von Achtsamkeit und Mitgefühl und wird von namhaften Persönlichkeiten in Europa mitgestaltet.

Achtsamkeit ist ein hilfreiches und freundliches Konzept auf dem Weg zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit in anspruchsvollen Lebens- und Berufskontexten.

Die anbietenden Institutionen ZAR und CFM verbinden in dieser Weiterbildung die Thematik Lehren und Lernen mit ihren langjährigen Erfahrungen in achtsamkeitsbasierter Lebensführung und Beziehungsgestaltung. Im Fokus stehen die Entwicklung von sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenzen der Lehrenden und Lernenden.



Lehrgang Stufe 2

mindful education developer

achtsamkeit lehren

die Forschung zeigt deutlich

achtsamkeitsbasierte Interventionen bei Lehrpersonen

vermindern Stresseffekte und psychische Symptome
verbessern das subjektive Wohlbefinden und die objektive Gesundheit
stärken Resilienz- und Immunfunktionen

achtsamkeitsbasierte Interventionen bei Lernenden

steigern die Aufmerksamkeit
stärken das Arbeitsgedächtnis
verbessern die Impulskontrolle
fördern emotionale Kompetenzen
stärken Mitgefühl für sich und andere
erhöhen die Beziehungskompetenz
macht zufriedener

Achtsamkeit in der Bildung ist weit mehr als eine Methode.
Es ist eine innere Haltung.

Z-A-R

www.achtsamkeit-stgallen.ch



ziele und kompetenzen

practitioner

Sie entwickeln Selbstfürsorge durch Selbstmitgefühl und erhalten sie aufrecht.

Sie erweitern Ihre Selbstkompetenzen im achtsamen Denken, Fühlen und Handeln (Impulskontrolle, Störungsreflexion, entwicklungs-fördernde Lern- und Beziehungsgestaltung).

Sie stärken Ihr emotionales Immunsystem und tragen zu Ihrer Gesunderhaltung bei.

Sie entwickeln eine innere Haltung, aus der heraus Sie Achtsamkeit im Unterricht / in der Ausbildung und in der Teamkultur stärken.

Sie setzen in der eigenen Unterrichts- / Ausbildungspraxis eine achtsame Didaktik um.

Sie realisieren in der eigenen Unterrichts- / Ausbildungspraxis ein achtsames Interaktionshandeln

Sie wenden in Ihrem Ausbildungsalltag achtsame Kommunikationsformen an.

Sie leben eine achtsame Beziehungsgestaltung mit sich und Ihrer Umwelt (physisch, räumlich und personell).

Sie ermöglichen Wachstum und Kreativität beim Gegenüber durch Entfalten der Persönlichkeit.



unsere haltung

- achtsamkeit erfahren
- achtsames lehren
- achtsamkeit lehren

developer

Sie entwickeln ein eigenes Projekt im Bereich Mindful Education und Resilienzförderung.

Sie entwickeln ein eigenes Curriculum Mindfulness in Education für Ihre Zielstufe.

Sie implementieren stufenweise eine achtsame Kultur (Beziehungsgestaltung und Gestaltung der Lernumgebung) in der eigenen Organisation.

Sie leiten Lernende in achtsamem Handeln und im Umgang mit schwierigen Situationen an.

Sie vertiefen Ihre Selbstkompetenzen im achtsamen Denken, Fühlen und Handeln (Impulskontrolle, Störungsreflexion, entwicklungsfördernde Lern- und Beziehungsgestaltung).

Sie fördern eine achtsame Beziehungsgestaltung mit sich und Ihrer Umwelt (physisch, räumlich und personell).

Sie vertiefen Ihr Mitgefühl für sich und andere und tragen so zur eigenen Gesundheit und zur Lehrergesundheit im Allgemeinen bei.

aufbau

- einsemestrige Lehrgänge á 5 Modulen
 - in St. Gallen und in Zürich
 - berufsbegleitend an Wochenenden
 - kollegiale Beratung in Kleingruppen
 - prozessbegleitend mit Supervision
 - Transfer in die eigene Ausbildungspraxis
-
- **Voraussetzungen**
MBSR-/MBCT- /MBCL-/IMP-Kurs
oder Vergleichbares
Meditationspraxis

inhalte

practitioner

Modul 1 Lehren und Lernen

Einführung in Achtsamkeit und Lernen, Ermöglichungsdidaktik, Ansätze achtsamer Didaktik, soziales, emotionales und ethisches Lernen

Modul 2 Achtsamkeit & Resilienz

Resilienz und Selbstfürsorge, Systeme menschlichen Handelns, Einführung in die Selbstmitgeföhlpraxis

Modul 3 Achtsamkeit in der Praxis

Achtsamkeit in der Schule, Praxisberichte und Forschung, achtsame Kommunikation

Modul 4 Beziehungsgestaltung

Achtsames Lehren, Beziehungen achtsam gestalten, sich anspruchsvollen Situationen öföfnen

Modul 5 Selbstmitgeföhl & Retreat

Mitgeföhlpraxis vertiefen, anspruchsvolle Situationen annehmen können, Zeit in Stille



developer

Modul 1 Konzepte von Mindfulness in Education

Überblick von Ansätzen curricularer Umsetzung, Initiierung
eigenes Umsetzungsprojekt

Modul 2 Good Practice

Forschung im Bildungsbereich, Reflexion für
das eigene Projekt

Modul 3 Curriculumsentwicklung

Beispiele von Curricula, Achtsamkeit Lehren im Alltag

Modul 4 Selbstmitgefühl & Retreat

Vertiefung der Mitgefühlspraxis, Umgang mit anspruchsvollen
Situationen im institutionellen Kontext,
längere Zeiten in Stille

Modul 5 Kolloquium: Vorstellung der Projekte

Vorstellung und Reflexion der eigenen Projekte,
Ausblick und Abschluss

zertifikat

Mit dem Besuch der beiden Lehrgänge Mindful Education Praktitioner und Developer und der Präsentation der eigenen Abschlussarbeit erfüllen Sie die Bedingungen für das Zertifikat "Mindful Education Developer" des IKT. Dieser Abschluss befähigt Sie, Achtsamkeit in der eigenen Praxis umzusetzen sowie andere Akteure in der Praxis von Achtsamkeit & Resilienz zu unterstützen.

Dieses Zertifikat umfasst gesamthaft 450 Lernstunden (Practitioner 175 Lernstunden, Developer 275 Lernstunden), was 15 ECTS Credit Punkten entspricht.

practitioner

developer

unsere referenten

Andreas Schubiger, Dr. phil.

Co-Studienleitung
Modulleitung Stufe 1 Modul 1
Co-Modulleitung Stufe 2 Modul 1 & 5
Erziehungswissenschaftler und Pädagogische Psychologie
Leiter IKT Institut für Kompetenzentwicklung, Training und Transfer
Buchautor



Brigitte Riedmann, MMag. MA.

Co-Studienleitung
Modulleitung Stufe 1 Modul 2
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT
MBSR, MBCT und MBCL-Lehrerin
Resilienztrainerin



Katrin Schlenker, StR

Co-Studienleitung
Co-Modulleitung Stufe 2 Modul 1 & 5
Gymnasiallehrerin
MBSR-Lehrerin
AmiKi-Lehrerin



Vera Kaltewasser, oStR

Fachreferentin Stufe 2 Modul 1
Gymnasiallehrerin
AISCHU Achtsamkeit in der Schule
Buchautorin



Z-A-R

www.achtsamkeit-stgallen.ch



Nils Altner, Dr. phil.

Modulleitung Stufe 1 Modul 3
Modulleitung Stufe 2 Modul 2
Referent der Fachtagung
Erziehungswissenschaftler
MBSR-Lehrer und Dozent IAS
Buchautor



Kevin Hawkins

Co-Modulleitung Stufe 1 Modul 4
Co-Modulleitung Stufe 2 Modul 3
Referent der Fachtagung
Schulentwickler
Gründer MindWell
MBSR-Lehrer
.be-Trainer
Buchautor



Amy Burke, MA.

Co-Modulleitung Stufe 1 Modul 4
Co-Modulleitung Stufe 2 Modul 3
Referentin der Fachtagung
Expertin Kontemplative Erziehung
Bildungsberaterin
Co-Gründerin MindWell
Teacher Trainer



Frits Koster

Modulleitung Stufe 1 Modul 5
Modulleitung Stufe 2 Modul 4
MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrer und
Dozent IAS
buddhistische Psychologie
Buchautor

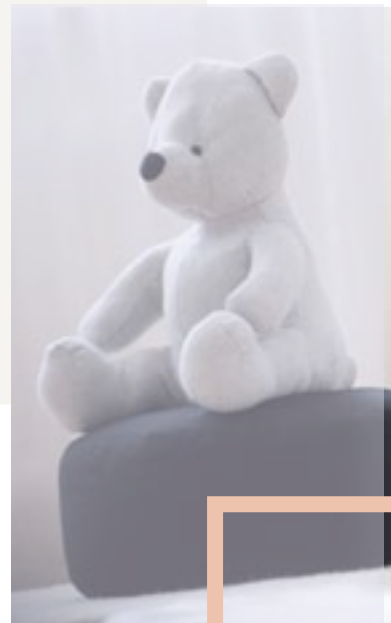
kompetenzen 21

achtsam sein achtsam lehren Achtsamkeit lehren

Achtsamkeit in der Bildung liegt uns am Herzen.

Ein Kooperationsangebot von
ZAR Zentrum für Achtsamkeit & Resilienz in St. Gallen
IKT Institut für Kompetenzentwicklung, Training & Transfer
CFM Zentrum für Achtsamkeit in Zürich

www.achtsamkeit-stgallen.ch
www.i-k-t.ch
www.centerformindfulness.ch



www.kompetenzen21.ch