

I-K-T-

kompetenzen 21

sozial-emotionale Kompetenzen für
Lehrende und Lernende

mindfulness in education

Weiterbildung für Auszubildende aller Schulstufen / Bildungskontexte
zweisemestriger Zertifikatslehrgang

- **Basistufe** Mindful Education Practitioner **MEP**
- **Aufbaustufe** Mindful Education Developer **MED**

in Zürich und St. Gallen 2022/2023

Eine Kooperation zwischen:

ZAR Zentrum für Achtsamkeit & Resilienz in St. Gallen
www.achtsamkeit-stgallen.ch

IKT Institut für Kompetenzentwicklung, Training & Transfer
www.i-k-t.ch

CFM Zentrum für Achtsamkeit in Zürich
www.centerformindfulness.ch





ein konzept mit herz, hand und geist

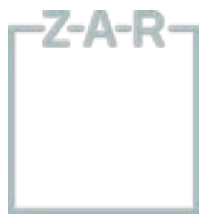
England führt ein Fach Achtsamkeit ein, in der Stadt Solingen in Deutschland werden Schulleitungen und Lehrpersonen in das Konzept der Achtsamkeit eingeführt und in der Umsetzung im eigenen Unterricht begleitet. Täglich werden Berichte und Reportagen über achtsame Lebensführung publiziert. Lehrpläne - 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 IKT/ZAR St. Gallen und CFM Zürich 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.



der weg zu mindfulness in education

achtsam sein

voraussetzung

MBSR 8-Wochenkurs

mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn
Achtsamkeitsbasierter Umgang mit beruflichem und Alltagsstress

alternativ nach Absprache
achtsamkeitsbasierte Kurse mit vergleichbaren Inhalten
zB. MSC, IMP, AmiKi

achtsames lehren

Basisstufe MEP

- einsemestriger Lehrgang à 5 Module
- Abschluss: Absolvierung aller 5 Module zu 90%
- jeweils ab Oktober in St. Gallen IKT/ZAR
- jeweils ab April in Zürich CFM
- berufsbegleitend an Wochenenden
- Kosten MEP CHF 2.900
- zuzüglich Inskription mit persönlichem Gespräch CHF 100

achtsamkeit lehren

Aufbaustufe MED

- einsemestriger Lehrgang à 5 Module
- Abschluss: Absolvierung aller 5 Module zu 90%
- Abschlusszertifikat: Vorstellung eigenes Projekt
- jeweils ab April in St. Gallen IKT/ZAR
- jeweils ab Oktober in Zürich CFM
- berufsbegleitend an Wochenenden
- Kosten MED CHF 3.300
- zuzüglich 3 Einheiten Supervision von Praxis CHF / € 300

prozessorientierung

- Interventionsgruppen in der Zeit zwischen den Modulen mit kollegialer Beratung und Anleiten von Übungen
- Supervision durch die Referierenden in der Aufbaustufe MED
- Möglichkeiten für den Transfer in die eigene Ausbildungspraxis

Basisstufe

mindful education practitioner MEP

ziele und kompetenzen

Sie erweitern Ihre Kompetenzen im achtsamen Denken, Fühlen und Handeln.

Sie setzen sich mit Impulsen und Störungen auseinander und entwickeln fördernde Lernformen.

Sie lernen unterstützende Formen einer Beziehungsgestaltung, insbesondere in anspruchsvollen Situationen.

Sie entwickeln Selbstfürsorge durch Selbstmitgefühl und erhalten sie aufrecht.

Sie stärken Ihr emotionales Immunsystem und tragen zum eigenen Gesundsein bei.

Sie entwickeln eine innere Haltung, aus der heraus Sie Achtsamkeit in Ihrem professionellen Umfeld - im Unterricht und in der Teamkultur - stärken.

Sie realisieren in der eigenen Unterrichts- / Ausbildungspraxis ein achtsames Interaktionshandeln und wenden achtsame Kommunikationsformen an.

Sie leben eine achtsame Beziehungsgestaltung mit sich und Ihrer Umwelt (physisch, räumlich und personell) und ermöglichen Wachstum und Kreativität beim Gegenüber durch Entfalten der Persönlichkeit.

Z-A-R



basisstufe MEP

inhalte

Modul 1 Lehren und Lernen

Einführung in Achtsamkeit und Lernen, das innere Fundament der Achtsamkeit in die eigene Haltung nehmen, Überblick soziales, emotionales und ethisches Lernen, Grundzüge einer achtsamen Didaktik

Modul 2 Achtsamkeit & Resilienz

Resilienz und Selbstfürsorge, Reaktions- und Motivationssysteme menschlichen Handelns, Einführung in die Selbstmitgefühlspraxis

Modul 3 Achtsamkeit in der Praxis

Achtsamkeit in der Schule, Praxisberichte und Forschung, Grundlagen achtsamer Kommunikation

Modul 4 Beziehungsgestaltung

Achtsames Lehren, Beziehungen achtsam gestalten, sich anspruchsvollen Situationen öffnen und zuwenden

Modul 5 Selbstmitgefühl & Retreat

die eigene Mitgefühlspraxis vertiefen, anspruchsvolle Situationen annehmen und halten, Zeiten in Stille

Aufbaustufe

mindful education developer MED

ziele und kompetenzen

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

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

Sie implementieren stufenweise eine achtsame Kultur (Beziehungsgestaltung und Gestaltung der Lernumgebung) im eigenen Wirkungskreis.

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 Lehrgesundheit im Allgemeinen bei.



aufbaustufe MED

inhalte

Modul 1 Sich mit einer Idee verbinden

Überblick von Ansätzen curricularer Umsetzung,
Initiierung eigenes Umsetzungsprojekt

Modul 2 Achtsame Kommunikation

Achtsamer innerer Dialog,
zentrale Bausteine achtsamer Kommunikation

Modul 3 Konzepte von Mindfulness in Education

Achtsamkeit lehren im Alltag, Beispiele von Curricula

Modul 4 Selbstmitgefühl & Retreat

Vertiefung der Mitgefühlspraxis mit sich und anderen,
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

MEP practitioner
MED developer

unsere referent:innen

Andreas Schubiger, Dr. phil.

Co-Studienleitung IKT/ZAR St. Gallen
Referent Basisstufe MEP "Lehren & Lernen"
Referent Aufbaustufe MED "Sich mit einer Idee verbinden"
und "Vorstellung der Projekte"
Erziehungswissenschaftler und Pädagogische Psychologie
Leiter IKT Institut für Kompetenzentwicklung, Training und Transfer
Buchautor



Brigitte Riedmann, MMag. MA.

Co-Studienleitung IKT/ZAR St. Gallen
Referentin Basisstufe MEP "Lehren & Lernen"
Referentin Aufbaustufe MED "Vorstellung der Projekte"
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT
Leiterin Zentrum für Achtsamkeit & Resilienz ZAR
MBSR, MBCT und MBCL-Lehrerin



Adriana Büchler MA.

Studienleitung CFM Zürich
Referentin Basisstufe MEP "Lehren & Lernen"
Referentin Aufbaustufe MED "Vorstellung der Projekte"
Kunst- und Ausdruckspädagogin
MBSR-Lehrerin



Vera Kaltwasser, oStR

Referentin Basisstufe MEP "Achtsamkeit & Resilienz"
Referentin Aufbaustufe MED "Sich mit einer Idee verbinden"
Gymnasiallehrerin
AISCHU Achtsamkeit in der Schule
Schulentwicklerin
Buchautorin



Z-A-R

www.achtsamkeit-stgallen.ch



Nils Altner, Dr. phil.

Referent Basisstufe MEP "Achtsamkeit in der Praxis"
Referent Aufbaustufe MED "Achtsame Kommunikation"
Erziehungswissenschaftler
MBSR-Lehrer und Dozent IAS
Buchautor



Kevin Hawkins

Referent Basisstufe MEP "Beziehungsgestaltung"
Referent Aufbaustufe MED "Konzepte von Mindfulness in Education"
Schulentwickler
Gründer MindWell
MBSR-Lehrer
.be-Trainer
Buchautor



Amy Burke, MA.

Referentin Basisstufe MEP "Beziehungsgestaltung"
Referentin Aufbaustufe MED "Konzepte von Mindfulness in Education"
Expertin Kontemplative Erziehung
Bildungsberaterin
Co-Gründerin MindWell
Teacher Trainer



Frits Koster

Referent Basisstufe MEP "Selbstmitgefühl & Retreat"
Referent Aufbaustufe MED "Vertiefung Selbstmitgefühl & Retreat"
MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrer und
Dozent IAS
buddhistische Psychologie
Buchautor



unsere haltung

Es ist uns ein Anliegen und gleichzeitig unsere tiefste Überzeugung, dass Achtsamkeit in der Bildung seine Wirkung dann zeigt, wenn wir als Lehrpersonen sie selbst praktizieren und sie nachhaltig in unser tägliches Handeln integrieren.

Mit dieser tiefen Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen und unserer Authentizität ermächtigen wir unsere Schüler:innen, Jugendlichen oder Erwachsenen zur eigenen Zentriertheit, Verbindung zu sich und ihrer Umwelt und zu Mitgefühl mit sich und ihren Mitmenschen.

abschlusszertifikat

Mit dem Besuch der beiden Lehrgänge Mindful Education Practitioner 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.

Achtsamkeit in der Bildung ist weit mehr als eine Methode.
Es ist vielmehr eine innere Haltung. Und diese kann den
Unterricht sicht- und spürbar verändern.

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

- achtsamkeit erfahren
- achtsames lehren
- achtsamkeit lehren

Du musst selbst
zu der Veränderung werden,
die du in der Welt
sehen willst.
Mahatma Gandhi

möglichkeiten zur vertiefung

MBCL / MSC

mindfulness based compassionate living / mindful self compassion

Mitgefühl kultivieren und ins Leben nehmen nach Erik van den Brink und Frits Koster / Christopher Germer

IMP

Interpersonal Mindful Program: Achtsam kommunizieren

Trauma Sensitivity

Achtsamkeit auf sichere, wirksame und traumasensitive Weise vermitteln
David Treleaven

mehrtägige Retreats

Zur Vertiefung der persönlichen Achtsamkeitspraxis und des Mitgefühls wird den Absolvierenden beider Lehrgänge die kontinuierliche Praxis mit regelmässig längeren Zeiten in Stille empfohlen.

Achtsamkeit in der Bildung liegt uns am Herzen.

Diese Weiterbildung ist ein Kooperationsangebot von:

ZAR Zentrum für Achtsamkeit & Resilienz in St. Gallen
www.achtsamkeit-stgallen.ch

IKT Institut für Kompetenzentwicklung, Training & Transfer
www.i-k-t.ch

CFM Zentrum für Achtsamkeit in Zürich
www.centerformindfulness.ch

