



# kompetenzen 21

sozial-emotionale Kompetenzen für  
Lehrende und Lernende

## mindfulness in education

Weiterbildung für Ausbildende 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](http://www.achtsamkeit-stgallen.ch)  
[www.i-k-t.ch](http://www.i-k-t.ch)  
[www.centerformindfulness.ch](http://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.



# 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, entwicklungsfördernde 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 Module
  - in St. Gallen und 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, das innere Fundament der Achtsamkeit in die eigene Haltung nehmen, Überblick soziales, emotionales und ethisches Lernen, kommunikative Aspekte achtsamer 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



# developer

## **Modul 1 Sich mit einer Idee verbinden**

Überblick von Ansätzen curricularer Umsetzung,  
Forschung im Bildungsbereich,  
Initiierung eigenes Umsetzungsprojekt

## **Modul 2 Achtsame Kommunikation**

Achtsamer innerer Dialog,  
zentrale Bausteine achtsamer Kommunikation

## **Modul 3 Konzepte von Mindfulness in Education**

Beispiele von Curricula, Achtsamkeit Lehren im Alltag

## **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 für Community und Abschluss

# zertifikat

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.

# practitioner developer

## unsere referenten

### **Andreas Schubiger, Dr. phil.**

Co-Studienleitung

Co-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

Co-Modulleitung Stufe 1 Modul 2

Co-Modulleitung Stufe 2 Modul 5

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT

Leiterin Zentrum für Achtsamkeit & Resilienz ZAR

MBSR, MBCT und MBCL-Lehrerin



### **Vera Kaltwasser, oStR**

Modulleitung Stufe 2 Modul 2

Co-Modulleitung Stufe 2 Modul 1

Gymnasiallehrerin

AISCHU Achtsamkeit in der Schule

Schulentwicklerin

Buchautorin





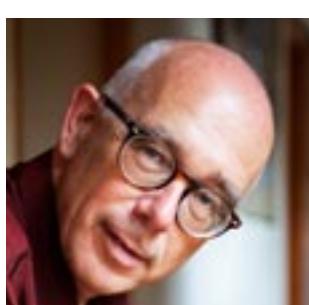
**Nils Altner, Dr. phil.**  
Modulleitung Stufe 1 Modul 3  
Modulleitung Stufe 2 Modul 2  
Referent der Fachtagung  
Erziehungswissenschaftler  
MBSR-Lehrer und Dozent IAS  
Buchautor



**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



# vorbereitungskurse

## **MBSR**

### **mindfulness based stress reduction**

Achtsamkeitsbasierter Umgang mit beruflichem und Alltagsstress  
nach Jon Kabat-Zinn in verschiedenen Kursformaten

## **MBCL / MSC**

### **mindfulness based compassionate living / mindful self compassion**

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

## **retreat & resilienz**

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit längeren Zeiten in Stille

## **AMIKI / Achtsame Beziehungsgestaltung mit Kindern**

Grundlagenkurs für Eltern, Lehrpersonen und alle Menschen, denen Kinder am Herzen liegen.

# vertiefungskurse

## **MBCL**

Mitgefühl für sich und andere entwickeln und ins Leben nehmen

## **IMP**

Interpersonal Mindful Program: Achtsam kommunizieren

## **mehrtägige Retreats**

Zur Vertiefung der persönlichen Achtsamkeitspraxis und des Mitgefühls wird von Absolvierenden beider Lehrgänge eine kontinuierliche Praxis mit regelmässig längeren Zeiten in Stille erwartet.

# kompetenzen 21

sozial-emotionale Kompetenzen für  
Lehrende und Lernende

wir kommen gerne vorbei

Achtsamkeit in der Bildung • Mindfulness in Education

Information und Einführung in das Thema Achtsamkeit & Schule

Weiterbildung für Teams

Tagesschulungen

**TeamTraining basic**

8 Wochenprogramm Achtsamkeit für Lehrpersonen

**TeamTraining aufbauend**

Grundlagen einer achtsamen Kommunikation

Freundlichkeit und Mitgefühl für anspruchsvolle Situationen

**Selbstfürsorge**

Workshops zum Thema Resilienz und Selbstmitgefühl



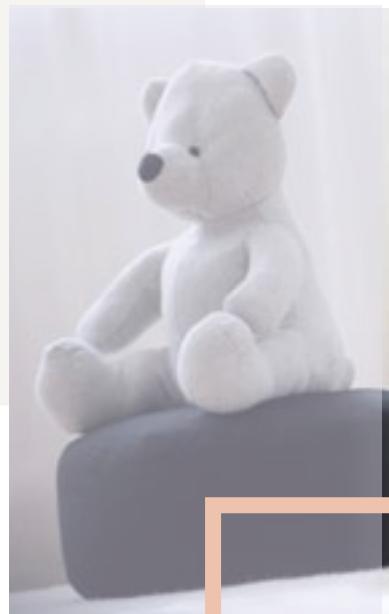
# kompetenzen 21

## 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](http://www.achtsamkeit-stgallen.ch)  
[www.i-k-t.ch](http://www.i-k-t.ch)  
[www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)



   [www.kompetenzen21.ch](http://www.kompetenzen21.ch)