

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 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 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
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



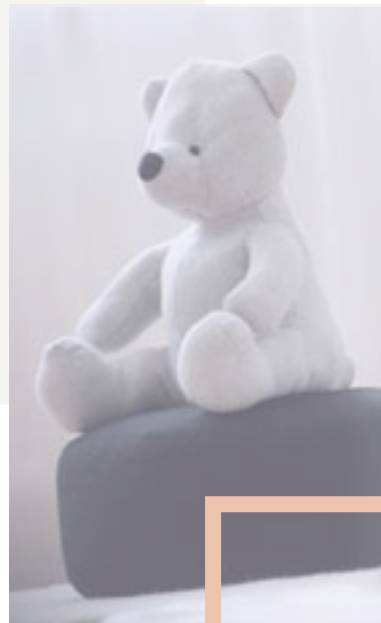
kompetenzen 21

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



www.kompetenzen21.ch