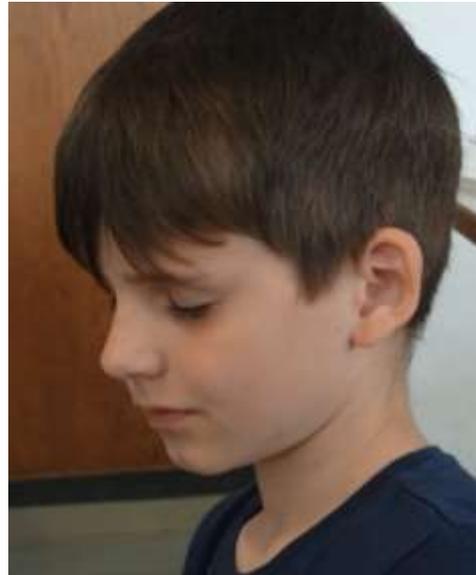


Achtsamkeit macht Schule



3 – teilige
Modulfortbildung
2023/24

Zielgruppe:

Die praxisorientierte Weiterbildung richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer sowie pädagogische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Schultypen, die Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen im Schulalltag praktizieren wollen.

Veranstalter:

Schulpastoral im Bistum Regensburg

Evangelische Landeskirche im Kirchenkreis Regensburg

ökumenisches Angebot



Achtsamkeit macht Schule

Modul I

**Donnerstag, 12.10.2023, 18.00 Uhr –
Samstag, 14.10.2023 13.00 Uhr**

Modul II

**Donnerstag, 18.01.2024, 18.00 Uhr –
Samstag, 20.01.2024, 13.00 Uhr**

Modul III

**Freitag, 26.04.2024, 9.00 Uhr –
Samstag, 27.04.2024, 16.00 Uhr**

Ort:

Modul I: Haus Hermansberg, Hermansberg 1, 93109 Wiesent
Modul II/III: **Haus Johannisthal**, Johannisthal 1, 92670
Windischeschenbach

Leitung:



Ulrike Simon-Schwesinger, Dipl.Rel.päd.(FH),
MBSR/MBCL-Lehrerin (IAS), Lehrerin für Achtsamkeit mit
Kindern und Jugendlichen (IAS), Mitarbeiterin in der
Schulpastoral der Diözese Regensburg



Manuela Zollitsch, Dipl. Rel.päd. (FH), Atemtherapeutin,
Entspannungspädagogin, Systemische Beraterin, im Auftrag
der evangelischen Landeskirche

Weitere Referentin:



Katrin Aschenbrenner, Realschullehrerin,
Kinderyogalehrende YSS, Yogalehrerin BDY

Diese Weiterbildung wird Sie befähigen, Achtsamkeitsübungen sowohl im Regelunterricht als auch in schulischen Betreuungsangeboten umzusetzen. Je nach Vorerfahrung können Sie auch eigene AG's oder Trainings dazu anbieten.

Sie werden angeregt, Ihr eigenes Konzept zu entwickeln und zu reflektieren.

Achtsamkeit macht Schule

Voraussetzungen:

- Bereitschaft mit dem Erlernten im Umfeld Schule zu experimentieren und selbst fortbildungsbegleitend Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.
- Erfahrung mit achtsamkeitsbasierten Verfahren wie z.B. MBSR, MBCL, Yoga, Qi Gong, Atemtherapie o.ä.

Der Besuch eines 8wöchigen MBSR-Kurses im Vorfeld oder fortbildungsbegleitend ist sehr empfehlenswert.

Inhalte:

Modul I

- Überblick über neurowissenschaftliche Grundlagen von Achtsamkeit, Stressmechanismen und Emotionsregulation
- Hinführung zur Implementierung einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Alltag basierend auf Übungen aus der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) und der Atemtherapie
- Reflektion der in der Fortbildung gemachte Erfahrungen
- Kennenlernen von Übungsbausteinen für die Umsetzung mit Schüler/-innen, um damit bis zu Modul II im schulischen Kontext zu experimentieren.
- Eigene Ressourcen kennenlernen, persönliche Muster im Schulalltag erforschen und Offenheit für alles, was positive Beziehungen mit den Schülern/-innen fördert

Modul II

- Reflexion der bisher gemachten Erfahrungen mit Achtsamkeit in der Schule und der eigenen Praxis
- Kennenlernen verschiedener Formate von Achtsamkeit in der Schule und Erprobung einzelner Übungen
- Exemplarischer Aufbau eines Achtsamkeits-Trainings
- Achtsame Bewegungsübungen aus dem Bereich Yoga und Atemtherapie mit Kindern und Jugendlichen

Modul III

- Grundvoraussetzungen für die Implementierung von Achtsamkeit in der Schule
- Sicherheit im Anleiten von Übungen durch Erprobung in Kleingruppen gewinnen
- Umgang mit Herausforderungen im Schulalltag
- Konzeptentwicklung für den jeweiligen pädagogischen Kontext
- Möglichkeiten kollegialer Unterstützung

Achtsamkeit macht Schule

Kosten: Beitrag zu den Referenten- und Hauskosten: 105,00 Euro

Der Großteil der Referentenkosten wird von der Abt. Schulpastoral der Diözese Regensburg und der evangelischen Landeskirche in Bayern getragen.

Unterkunft und Verpflegung im Tagungshaus: ca. 380,00 Euro EZ/VP

RL i.K. der Evang. Landeskirche können bezüglich eines Zuschusses beim Landeskirchenamt anfragen.

RL i.K. der Diözese Regensburg müssen beim Leiter der Hauptabt. Schule/Hochschule einen schriftlichen Antrag stellen, wenn sie die Fortbildung anstelle der Pflichtfortbildung belegen möchten und erhalten bei Genehmigung einen Zuschuss.

Pastorale Mitarbeiter/innen der Diözese Regensburg erhalten auf Antrag beim Fortbildungsbeauftragten einen Zuschuss.

Fahrtkosten werden für alle RL i.K. und past. Mitarbeiter der Diözese Regensburg erstattet.

Sollten Sie Ihre Teilnahme nach dem Anmeldeschluss absagen müssen, werden Stornogebühren in Höhe der anfallenden Übernachtungs- und Verpflegungskosten in Rechnung gestellt, sofern der Platz nicht an eine andere Person vermittelt werden kann. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden je Modul vom Bildungshaus in Rechnung gestellt.

Die Angabe einer privaten oder dienstlichen Adresse zur Zusendung der Rechnung ist nötig.

Max. Teilnehmerzahl: **18**

Die Anmeldung gilt für alle drei Module. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn alle drei Module besucht werden. Die dafür benötigte Dienstbefreiung muss im Vorfeld genehmigt sein.

Anmeldung bis 15.07.2023

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen:

<https://www.schulpastoral-regensburg.de/veranstaltungen/rahmenbedingungen.html>

Information und Anmeldung:

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ulrike Simon-Schwesinger

Tel: 0175-3393269

ulrike.simon-schwesinger@bistum-regensburg.de

Manuela Zollitsch

Tel: 0179-9018598

manuela.zollitsch@elkb.de

Anmeldung über FIBS

und für Mitarbeiter/innen an Schulen ohne Zugang zu FIBS bei Ulrike Simon-Schwesinger

Mitarbeiter/innen der kath. und ev. Kirche werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt, ansonsten werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt.