



## Pädagogische Fortbildungsveranstaltung

### 1 Thema:

## Resilienz und Achtsamkeit

### 2 Beschreibung – bildungspolitischer bzw. fachspezifischer Bezug

„Lehrerin oder Lehrer wird man aus Überzeugung. Aber chronische Überlastung macht auf Dauer krank und unzufrieden.“ Diese Worte stammen von Dr. Dagmar Wolf, Bereichsleitung Bildung der Robert Bosch Stiftung im April 2022.

In dieser Fortbildung geht es darum, wie Sie bei allen Herausforderungen als LehrKRAFT tatsächlich wieder mehr zu innerer Stärke finden können, sowie resilienter und achtsamer werden. Einen großen Anteil werden dabei die eigene Selbsterfahrung und das achtsame Üben in einer tragenden, vertrauensvollen Gruppe einnehmen. Sie erfahren außerdem theoretische Grundlagen zu Stress, Resilienz und Achtsamkeit und erforschen eigene Stressoren wie auch Kraftquellen.

Die vermittelten Methoden und Übungen verhelfen Ihnen zu mehr

- Flexibilität und Widerstandfähigkeit,
- Optimismus, Motivation und Freude,
- innerer Balance und Entspannung,
- Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Resilienz ist ein lebenslanger Prozess, der mit dieser Fortbildung gefördert wird. Sie kann eine Initialzündung für positive Veränderung in Ihrem persönlichen Leben und Ihrem schulischen Umfeld werden. Denn auch Ihre Schülerinnen und Schüler, Ihr Kollegium und auch Ihre eigene Familie können davon profitieren, wenn Sie Ihre Erkenntnisse in Ihr Leben und in Ihren Unterricht einfließen lassen.

Die Theorie und Praxis der Fortbildung basieren auf Erkenntnissen der Neurowissenschaft, der positiven Psychologie, Resilienzforschung, der TCM und des systemischen Coachings. Methodisch integrieren wir Kreativverfahren, Embodiment sowie Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und Yin Yoga.

Diese Fortbildung trägt zur [Gesundheitsförderung](#) im Sinne der Salutogenese und zur Vermittlung von [Lebenskompetenzen \(WHO\)](#) bei.

### 3 Ziele

Die Teilnehmenden kennen theoretische Hintergründe rund um das Thema Stress, Resilienz und Achtsamkeit.

Die Teilnehmenden kennen ihre Stressoren und Kraftquellen.

Die Teilnehmenden werden durch kraftvolle, sofort anwendbare Methoden, Ansätze, Übungen und Interventionen persönlich gestärkt.

Die Teilnehmenden sind befähigt, das Gelernte in ihren (Schul-/)Alltag zu übertragen.

### 4 Inhaltliche Schwerpunkte

- Grundlagen zu Stress, Resilienz und Achtsamkeit
- Meine Stressoren und Kraftquellen erkennen
- Aktivierung von Ressourcen, Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Methoden zur Selbstregulation und positiven Zukunftsgestaltung, Yin Yoga
- Transfer in den eigenen (Schul-/)Alltag

<input checked="" type="checkbox"/> GS	<input checked="" type="checkbox"/> AFS	<input checked="" type="checkbox"/> MS	<input checked="" type="checkbox"/> GYM	<input checked="" type="checkbox"/> BSZ	max. Teilnehmerzahl:	15
--	---	--	---	---	----------------------	----