



DIE ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN – ANGEBOTE ZUR ACHTSAMKEITSBILDUNG IN DEN LANDESINSTITUTEN UND QUALITÄTSEINRICHTUNGEN

Wie Sie an Ihrem Institut Achtsamkeit professionell umsetzen und anbieten können, um aktuellen und zukünftigen Herausforderungen in der Schulentwicklung zu begegnen.

WOFÜR ACHTSAMKEIT?

Wie die aktuellen Krisen zeigen, müssen Lehrer*innen immer mehr Herausforderungen in ihrem Schulalltag meistern. Achtsamkeit kann nicht nur dabei helfen, dass Pädagog*innen gesund bleiben und sich durch Verbundenheit gegenseitig stärken. Auch deren Lerngruppen profitieren in puncto Resilienz und Selbstregulation.

Achtsamkeit ist mehr als Well-being, sie ebnet den Weg in die Unterrichtspraxis für Themen wie Umweltbildung, Frieden und Geschlechtergleichheit, sowie die weiteren Ziele für nachhaltige Entwicklung aus einer inneren, achtsamen Haltung heraus.

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Die positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Trainings sind weltweit durch umfangreiche Studien belegt. Systematisch erlernte Achtsamkeit unterstützt im Schulkontext u.a. bei:

- der Stressbewältigung und dem Aufbau von Resilienz
- der Burnout-Prävention
- der Stärkung im Umgang mit Konflikt- und Entscheidungssituationen
- der Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung
- einer lernförderlichen Schulkultur
- der Steigerung von Konzentration, Kreativität, Motivation und Leistung
- der Verringerung von Aggressivität und Verbesserung der Impulskontrolle
- der Förderung sozialer Kompetenzen durch die Integration von Diversität und Heterogenität

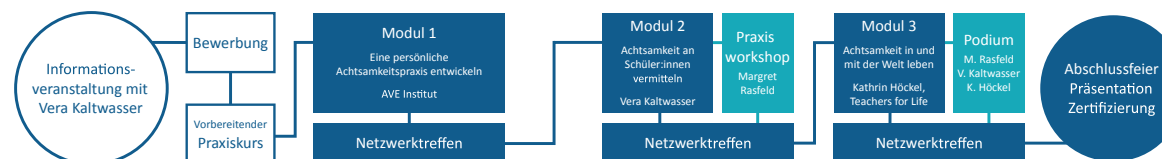


AUS DER PRAXIS LERNEN

In Kooperation haben Katharina Berbüsse (LIS Bremen) und die beiden AVE zertifizierten Referent*innen für achtsamkeitsbasierte Lehrer*innenbildung Annette Gieß und Anna-Leena Bahrmann mit Susanne Krämer (Zentrum für Lehrer*innenbildung, Universität Leipzig) ein Curriculum für die Fortbildung „Achtsamkeit als Schlüssel zur Potenzialentfaltung“ erarbeitet, die sehr erfolgreich angelaufen ist. Der Impuls kam aus der VBB – Vernetzungsstelle Begabungsförderung Bremen, da Untersuchungen zeigten, dass sich Achtsamkeitspraxis im Unterricht nachweislich auf die Motivation, Lernbereitschaft und Leistungsfähigkeit von Schüler*innen auswirkt.

Das Programm, welches mit und für das LIS Bremen entwickelt wurde, kann von anderen Landesinstituten – ganz oder angepasst – übernommen werden.

Das AVE Institut unterstützt Sie gerne bei der Vermittlung von erfahrenen Referent*innen sowie mit umfangreichen Informationen und Online-Kursen (www.ave-institut.de).



ÜBER DAS AVE INSTITUT

AVE steht für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement. Als gemeinnütziges und unabhängiges Institut haben wir in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Lehrer*innenbildung der Universität Wien und der Universität Leipzig eine Weiterbildung für Achtsamkeitsreferent*innen konzipiert.

Schauen Sie gerne auf unserer Webseite nach unseren zertifizierten Referent*innen in Ihrer Region unter

www.ave-i.de/abs

Oder kontaktieren Sie uns für weitere Fragen:

AVE Institut gGmbH

E-Mail: carola.sieglin@ave-institut.de

Tel.: 030 - 959997158

Web: ave-institut.de

*„Wer erlebt, was sich durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis erreichen lässt, versteht nicht, warum Achtsamkeit noch kein Top-Thema in der Aus- und Weiterbildung von Lehrer*innen ist. Wir könnten uns Pädagog*innen und den Schüler*innen über diese Form der Prävention auf vielen Ebenen Leid ersparen.“*

– Michaela Rastede, Leitung der Vernetzungsstelle Begabungsförderung des LIS Bremen

„Laut teilnehmenden Bildungsarbeitenden ist diese Fortbildung für sie ein Gamechanger: nach grundständigem Erlernen einer eigenen Praxis berichten sie von einem stärkenden inneren Fundament, um diese achtsame Haltung und die Techniken auf authentische Weise an ihre Lerngruppen vermitteln und sich so mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam resilienter, forschend und motiviert den wichtigen zukunftsrelevanten Bildungsthemen widmen zu können - diese Qualifikation gehört fraglos flächendeckend in Aus- und Fortbildung, um einen fruchtbaren Boden für den notwendigen Paradigmenwechsel in Bildung zu schaffen.“

– Katharina Berbüsse, Projektleitung am LIS Bremen