

Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen (AmiKi)

Ausbildung mit Dörte Westphal, Christopher Willard, Lienhard Valentin und Andrea Zacke

2. Februar – 11. November 2018 in Freiburg

Die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis sind inzwischen vielfach belegt und so liegt es nahe, sie auch Kindern und Jugendlichen zugute kommen zu lassen. Das hat seine ganz eigenen Herausforderungen, denn je nach Alter, familiärem, sozialem und kulturellem Hintergrund braucht es unterschiedliche Angebote, um junge Menschen zu erreichen.

Gleichzeitig konnte durch zahlreiche Studien gezeigt werden, dass auch die Lehrkräfte selbst von einer solchen Praxis profitieren. So legen wir in dieser Ausbildung auch besonderen Wert darauf, wirksame Möglichkeiten der Stressbewältigung und Selbstfürsorge zu vermitteln. Denn wichtiger als jede Übung oder jedes Curriculum sind die innere Haltung und die Beziehungsqualität des Erwachsenen. Von daher haben wir uns viel Zeit gelassen, diese Ausbildung zu konzipieren und konnten einige der weltweit erfahrensten VertreterInnen dieser Praxis dazu gewinnen, uns zu beraten oder sogar selbst als ReferentInnen mitzuwirken.

Die gesamte Ausbildung ist aufgeteilt in einen **Basiskurs** und einen **Aufbaukurs**.

1. Basiskurs – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte

Sie vermittelt vor allem die Grundfertigkeiten, die notwendig sind, Achtsamkeit auf nachhaltige und authentische Weise an Kinder und Jugendliche weiterzugeben. Die Basisausbildung besteht aus zwei Wochenenden, die insbesondere der eigenen Selbsterfahrung dienen und eine grundlegende Einführung in die Praxis der Achtsamkeit als auch in die Arbeit des achtsamen Selbstmitgefühls beinhalten.

Am ersten Wochenende wird theoretisch und praktisch in die Achtsamkeit eingeführt. Es werden

Grundfertigkeiten der Stressbewältigung sowie ein konzeptioneller Rahmen vermittelt, um die eigene Praxis in den Alltag integrieren zu können. Gleichzeitig wird auf die Frage eingegangen, weshalb Achtsamkeit auch für Kinder unterstützend sein kann und auf welche Weise sie in Kontakt damit kommen können.

Das zweite Wochenende widmet sich den Elementen des Mitgefühls für sich und andere. Stress ist häufig ein Hauptfaktor, der uns von einem bewussten Leben trennt und uns im Autopiloten funktionieren lässt. Wodurch entsteht Stress, wie erkennen wir ihn und wie können wir diesem angemessen begegnen ohne uns und andere dafür zu verurteilen? Aspekte aus der Arbeit von Rick Hanson hinsichtlich der Neuroplastizität des Gehirns werden für ein besseres Verständnis mit einfließen und verschiedene Möglichkeiten der achtsamen Selbstfürsorge vorgestellt.

Immer wieder werden wir der Frage nach der aktuellen Bedeutung in der Arbeit mit Kindern nachgehen. Achtsamkeit ist eine lebendige, erfahrungsgestützte Praxis, bei der Fühlen und Beobachten im Vordergrund stehen. So möchten wir auch die Basisausbildung als eine Reise der Selbsterforschung verstehen.

2. Aufbaukurs – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

Der Aufbaukurs unterstützt KursleiterInnen, ErzieherInnen oder LehrerInnen dabei, ein auf ihre persönliche Situation angepasstes Programm zu entwickeln und begleitet die Teilnehmenden bei den ersten Schritten in die eigene Praxis.

Er umfasst einen Intensivkurs, zwei Wochenenden und vier Onlinesitzungen. Im Intensivkurs werden vor allem verschiedenste bewährte Arbeitsweisen und Übungen für Kinder in unterschiedlichen Altersstufen vorgestellt und geübt und strukturelle Möglichkeiten besprochen. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden an einem weiteren Wochenende mehr über die aktuelle Bindungsforschung und was in diesem Zusammenhang achtsame Kommunikation mit Kindern bedeuten kann. Darüber hinaus wird Zeit für Reflexion und die Entwicklung eines eigenen Programms eingeräumt, das dann sowohl auf die KursleiterInnen selbst sowie auf die Kinder angepasst werden kann.

Zum Abschluss werden Onlinesitzungen für Kleingruppen angeboten, in denen die persönlichen Erfahrungen aus der eigenen Praxis mit Kindern reflektiert werden und inhaltliche Fragen Klärung finden können.

Voraussetzung zur Teilnahme am Aufbaukurs ist die Absolvierung des Basiskurses. Interessierte, die bereits eine MBSR- bzw. eine MSC-Ausbildung abgeschlossen haben oder an der Grundausbildung

„Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ teilgenommen haben, können direkt in den Aufbaukurs einsteigen. Wobei sich gezeigt hat, dass selbst dann der Basiskurs Sinn machen kann, wenn z.B. noch wenig Erfahrung in der Arbeit mit Kindern gemacht wurde.

3. Ausblick

Geplant sind regelmäßige Zusatzwochenenden unter bestimmten thematischen Schwerpunkten. Damit möchten wir die Möglichkeit anbieten, zusätzliche Impulse für die eigene Arbeit zu erhalten und den Austausch in einer Gruppe als Inspirationsquelle zu nutzen.

Termine des Basiskurses:

2. – 4. Februar 2018 - Einführung und Grundlagen

9. – 11. März 2018 - Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Termine des Aufbaukurses:

22. – 24. Juni 2018 - Achtsame Kommunikation mit Lienhard Valentin

19. – 23. September 2018 - Intensivblock mit Christopher Willard

9. – 11. November 2018 - Austausch, offene Fragen, Perspektiven, Abschluss

Seminarzeiten:

Freitag von 18–20 Uhr

Samstag von 10–18 Uhr (inkl. Pausen)

Sonntag von 10–13 Uhr

Das Intensiv mit Christopher Willard beginnt am Mittwoch um 18 Uhr und endet am Sonntag um 13 Uhr.

Veranstaltungsort:

In den Räumen des Vereins für Essentielle Gestaltarbeit

Lehener Straße 33, 79106 Freiburg

Ausbildungskosten:

Basiskurs: 480,- €

Aufbaukurs: 1.110,- € (incl. 4 Online-Gruppenkonsultationen)

Basis- und Aufbaukurs: 1.590,- €

Bitte geben Sie bei der Bestellung an, welchen Kurs Sie buchen möchten (beide Kurse / nur Basiskurs / nur Aufbaukurs). Der Kursbeitrag wird dann individuell bei der Rechnung ausgewiesen.

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung. KursleiterInnen und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch gerne zur Verfügung.