

Achtsam sein, achtsam unterrichten, Achtsamkeit unterrichten

Intensiv-Seminar mit Kevin Hawkins und Amy Burke

Freiburg, 12. – 16. Mai 2021

Wir leben heute in einer Zeit, in der Geschäftigkeit und ständige Bereitschaft die Norm sind. Um in diesem Zeitalter der Zerstreuung erfolgreich und resilient zu sein, ist es wichtig, Aufmerksamkeit, Selbst-Gewahrsein und Emotionsregulation zu kultivieren – und es gibt bereits umfangreiche und überzeugende Belege dafür, dass die Schulung in Achtsamkeit ein äußerst wirksames Mittel zur Linderung von Stress, Ängsten und Depression ist und Wohlbefinden und Emotionsregulation fördert.

In diesem Intensiv-Seminar werden wir anhand der wichtigsten Forschungsergebnisse und Übungen zur Achtsamkeit und zum sozial-emotionalen Lernen untersuchen, wie die Schulung dieser Ressourcen sowohl das Lehren als auch das Lernen stärken kann. Es werden Achtsamkeits-Curricula vorgestellt, die derzeit in verschiedenen Schulen implementiert werden, und die TeilnehmerInnen werden einfache Strategien für den Umgang im Klassenzimmer und außerhalb lernen.

Auf der Basis von Forschungsergebnissen aus der sozialen Neurowissenschaft werden wir die Kraft und das Potenzial von PädagogInnen und ihren Rollen erkunden. Wir werden zeigen, dass, wie wir unterrichten und was wir unterrichten, gleichermaßen wichtig ist. Wir werden praktische Möglichkeiten erforschen, wie unsere tägliche Erfahrung als Erwachsene in anspruchsvollen sozialen Umfeldern durch die Entwicklung von vertieftem Selbst-Gewahrsein verwandelt werden kann und so zu einer effizienteren Zusammenarbeit mit KollegInnen, Eltern und Kindern führt.

arbor seminare

Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren

Der Schlüssel zum Erfolg von achtsamer Ausbildung an Schulen ist, anzuerkennen, wie wesentlich Selbstfürsorge für LehrerInnen ist. Wenn wir unseren Kindern helfen wollen, jene Fähigkeiten zu entwickeln, die sie für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben benötigen, dann ist es wichtig, dass wir selbst fähig sind, diese Kapazitäten in uns zu kultivieren. Die Entwicklung unseres eigenen Selbst-Gewahrseins hilft uns, authentischer mit unseren SchülerInnen in Kontakt zu treten, unseren Stress effektiver zu bewältigen und den Unterricht erfreulicher zu gestalten.

Dieser Workshop wird auf der Basis von drei Aspekten von Achtsamkeit – achtsam sein, achtsam unterrichten, Achtsamkeit unterrichten – erkunden, wie achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden eine Grundlage für die Entfaltung von Schulgemeinschaften bilden kann.

Die Kurssprache ist Englisch mit konsekutiver Übersetzung ins Deutsche.

Bitte beachten Sie

Dieses Intensivseminar ist einzeln buchbar, zugleich aber auch Bestandteil der [AmiKi-Ausbildung „Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen“ in Freiburg](#).

Interessierte sollten bereits Erfahrungen mit Achtsamkeitspraxis und Meditation mitbringen.

Referentin und Referent

Amy Burke war 15 Jahre lang Lehrerin und Vertrauenslehrerin an verschiedenen High Schools in Kanada und in den Niederlanden, bevor sie 2013 nach Prag zog. Sie absolvierte einen Masterabschluss in Contemplative Education (Entwicklungspädagogik für psychologisches und spirituelles Wachstum) an der Naropa Universität in Boulder (Colorado). Ihre Arbeit konzentriert sich darauf, junge Erwachsene und ihre Lehrer dabei zu unterstützen, ihr Leben mit Sinn und Ziel zu gestalten.

Amy ist Ausbildungsleiterin im Projekt Mindfulness in Schools (Achtsamkeit in der Schule – „b“ für Teenager). Darüberhinaus hat sie ein Achtsamkeit-Curriculum Training bei Dr. Amy Saltzmann (Still Quiet Place) und Gina Biegel (MBSR-T) abgeschlossen. Sie arbeitet international und leitet Workshops, Kurse und Retreats für Lehrer, Erzieher und Studenten.

Kevin Hawkins arbeitete über 30 Jahre als Lehrer, Schulleiter und Sozialarbeiter mit Jugendlichen und jungen Menschen in England, Afrika und Europa. In den vergangenen 10 Jahren war er Schulleiter der Mittelschule bei der International School of Prague in Tschechien. Seit 2008 lehrt Kevin Achtsamkeit für Kinder, Teenager, Lehrer und Eltern. Er ist als Berater und als einer der Ausbildungsleiter bei dem Projekt Mindfulness in Schools (Achtsamkeit in der Schule) tätig. Kevin arbeitet als unabhängiger Schulberater und Ausbilder und war Berater bei IBO (International Baccalaureate Organization) für den Bereich SEL (social-emotional learning) und Achtsamkeit.

Er hält regelmäßig Vorträge über Wohlbefinden in der Bildung. Sein Buch „Mindful Teacher, Mindful School, Improving Wellbeing in teaching and learning“ wurde im August 2018 unter der Titel [„Achtsame Lehrer – achtsame Schule“](#) beim Arbor Verlag veröffentlicht.

2012 waren Amy und Kevin Mitbegründer von [MindWell](#), einer Beratungsorganisation, die Erziehungsgemeinschaften unterstützt, Wohlbefinden durch Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen zu entwickeln.

arbor seminare

Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren

Kurszeiten

Mittwoch, 12. Mai 2021

18:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 12. Mai bis Samstag, 15. Mai 2021

10:00 – 13:00 Uhr

15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 16. Mai 2021

10:00 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort

Seminarraum des Vereins für Essentielle Gestaltarbeit

Lehener Str. 33, Hinterhaus

79106 Freiburg

[Veranstaltungsort auf GoogleMaps anzeigen](#)

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Der Seminarraum ist über wenige Treppenstufen zu erreichen, das WC im Untergeschoss nur über eine Treppe. Ein Aufzug ist leider nicht vorhanden. Sollte dies ein Problem für Sie sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Unterkunft

Die Unterkunft ist nicht im Seminarpreis enthalten.

Im Raum für essentielle Gestaltarbeit kann leider nicht übernachtet werden. Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf selbst um eine Unterkunft. Eine gute Übersicht über Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen finden Sie auf der [Website der Stadt Freiburg](#).

arbor seminare

Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren

Kursgebühr

690 Euro

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

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.
- Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Haftungshinweis

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per [E-Mail](#) oder telefonisch zur Verfügung.