AOK PLUS

ZLS ZENTRUM FÜR LEHRER:INNENBILDUNG UND SCHULFORSCHUNG

ABiK Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur

ACHTSAMKEITS-KURS AN IHRER SCHULE

KOSTENLOSE KURSE DER UNI LEIPZIG

Stressprävention und Steigerung des eigenen Wohlbefindens in einem Format: Mit unserem kostenlosen MTP-Kurs an Ihrer Schule verschaffen wir Ihnen im Lehralltag eine Auszeit, in der Ihre Gesundheit zuerst kommt. Mithilfe von Grundlagentechniken der Achtsamkeit und praktischen Übungen verhelfen wir Ihnen zu Entspannung und Ruhe. Ziel des Kurses ist es, ein bewussteres Verhalten mit den eigenen und den Ressourcen von Mit- und Umwelt zu fördern sowie effektive und einfache Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln.

1. BASISKURS MTP (MINDFUL TEACHER PROGRAM)

Es wird das Konzept von Achtsamkeit praktisch und in Bezug zum Lehrberuf vermittelt. Der Kurs fördert durch achtsamkeitsbasierte Übungen & Meditationen einerseits grundlegende Kompetenzen des Lehrberufs und andererseits ein bewussteres Verhalten, sowohl von eigenen Haltungs- & Handlungsmustern als auch der Umwelt gegenüber.

- kostenlos für Lehrkräfte (BGF-Gelder des Freistaates Sachsen)
- maximal 25 Teilnehmer

TERMINE

Bitte melden bei:

Illustratorin: Birgit Bürgie

Informationen unter **www.zls.uni-leipzig.de/abik** oder per Mail an **abik@uni-leipzig.de**