

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

ACHTSAMKEITS- KURS AN IHRER SCHULE

PILOTPROJEKT ZUR LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT

LASUB - ZLS

ACHTSAMKEIT FÖRDERT STRESSREDUKTION,
EMOTIONSREGULATION, WOHLBEFINDEN UND
GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

**Das Pilotprojekt ermöglicht Achtsamkeits-
kurse an Ihrer Schule, für die Sie sich als
Kollegium oder Einzelpersonen anmelden
können und wird wissenschaftlich evaluiert!**

1. BASISKURS MTP (MINDFUL TEACHER PROGRAM), BGF-PILOTPROJEKT

- **12-wöchiger Kurs**, in dem das Konzept von **Achtsamkeit praktisch und in Bezug zum Lehrberuf** vermittelt wird.
- Angelehnt an die evidenzbasierten Programme Mindfulness-Based Stress Reduction und Mindfulness-Based Compassionate Living ist MTP dabei **auf die Aus- und Fortbildung von Lehrkräften zugeschnitten**.
- Der Kurs **fördert** durch Übungen und Meditationen einerseits **grundlegende Kompetenzen wie z.B. Reflexionsfähigkeit, Humor, Impulsdistanz und Stressresilienz**. Andererseits trägt er zu einem bewussteren Verhalten, sowohl von eigenen Haltungs- und Handlungsmustern als auch der Umwelt gegenüber, bei.
- beinhaltet u.a. **Themenschwerpunkte** wie Konfliktsituationen/ Emotions- und Stressregulation/ Burnoutprophylaxe/ Achtsame Pausengestaltung/ Unterrichtsvorbereitung
- Übungspraxis: Sitz-, Mitgefühls- und Gehmeditation, Body Scan, Achtsames Yoga (im Kurs jeweils ca. 30 Min., täglich zu Hause 20 Min.)
- Kursgröße: 12-25 Teilnehmende

2. ZUKUNFTSWERKSTATT (OPTIONAL)

- Als optionale Ergänzung zum Basiskurs wird eine Zukunftswerkstatt angeboten, die Kollegien und Schulleitung zu einer individuellen Umsetzung und Integration in den Schulalltag verhilft.
- Dieses **Moderationsformat zur Schulentwicklung** greift Themenfelder des jeweiligen Standorts auf wie z.B. Gesundheitsfürsorge, Gremienarbeit, Informationstransparenz, Kommunikation, Wertschätzung, Nachhaltigkeit.
- Kursgröße: beliebig

**START NACH
DEN HERBST-
FERIEN 2023**



PERSPEKTIVISCHE FORTSETZUNG (FORTBILDUNG)

3. AUFBAUKURS TMP (TEACHING MINDFULNESS PROGRAM)

- Kurs **verbindet inhaltliche und praktische Grundlagen** und didaktischen Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculum oder einzelner Elemente, um Achtsamkeit in der Schule alters- und schulformadäquat weiter zu vermitteln.
- beinhaltet u.a. **Themenschwerpunkte** wie den aktuellen Stand der Achtsamkeitsforschung/ Grundlagen der Achtsamkeitspädagogik/ Einführung in das Schul-Achtsamkeitsprogramm/ Anleitung für Achtsamkeitsübungen im schulspezifischen Kontext/ Schulung des Umgangs mit Herausforderungen (u.a. Trauma-Sensitivität)
- Kursgröße: max. 20 Teilnehmende

„Ich entsleunige meinen Alltag. Ich nehme mir Zeit für mich. Ich schaffe mir Ruhe-/Pausenzeiten.“ (Lehrer in Leipzig, 2023)

„Ich nehme Stresssituationen bewusst als diese wahr und versuche dann dem entsprechend "entstressend" zu reagieren bzw. wahrzunehmen, wie oder/und warum ich gerade so gereizt/genervt bin.“ (Lehrer in Leipzig Region, 2023)

„Für das Kollegium war der Austausch sehr schön. Vor allem, dass sich so viele aus dem Kollegium gemeinsam auf die Reise gemacht haben, gemeinsam sich diesen Themen, Übungen, der Stille gewidmet haben. Das begeistert mich total!“ (Lehrerin in Leipzig Region, 2023)

„Die Struktur und der Ablauf sind sehr stimmig und gut gemacht!“ (Lehrerin in Leipzig, 2023)

ANMELDUNG

Anmeldung über das **Schulportal** (Schulleiterbereich) möglich.

Interessierte Einzelpersonen können sich über **www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik/veranstaltungen** anmelden (falls sich im Kollegium nicht die Mindestzahl für einen Kurs findet).

Die jeweiligen Informationsveranstaltungen finden online und zu folgenden Terminen statt:

Dienstag, **05. September 2023**, 19:30 bis 21:00 Uhr
Dienstag, **26. September 2023**, 16:00 bis 17:30 Uhr

DIE KURSVORTEILE: STRESSPRÄVENTION - RESILIENZ - ENGAGEMENT