

Lehrerfortbildung Achtsamkeit für das Gymnasium Hittfeld

Wann und Wo:

- Am 28. April 2022, von 09:45 – 12:00 Uhr und von 12:45 - 15:00 Uhr
- Am Gymnasium Hittfeld in Seevetal

Praxis-Workshop Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz

In den aktuellen Zeiten (Post-Corona, Digitalisierung und steigende Leistungserwartungen) bedarf es einen bewussten und wohlwollenden Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen, um gesund, emotional ausgeglichen, nachhaltig wirksam und motiviert zu bleiben.

In diesem Workshop erfahren wir mehr über Achtsamkeit und ihre Wirkungen in Körper und Gehirn, welche inzwischen über eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt sind. In Übungen haben wir die Gelegenheit erste Effekte von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl selbst zu erfahren.

Übungen im Alltag und im Unterricht können uns dabei helfen, unsere Stressbewältigungsmechanismen und damit unsere Resilienz zu stärken.

Fragen? Wünsche? Anregungen? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

mindscool gemeinnützige GmbH

Handelsregister: AG Nürnberg HR-B Nr. 35674

Geschäftsführerin: Melanie Wohnert

E-Mail: melanie.wohnert@mindscool.org

Telefon: 09151-8176016

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

*Wir sind Mitglieder und Trainer*innen
der Verbände für Achtsamkeit
in Deutschland, Österreich und der Schweiz.*



Über mindscool

mindscool ist eine gemeinnützige Schulinitiative, mit dem Ziel, Achtsamkeit in die Schulen Deutschlands und Österreichs zu bringen.

Warum?

Achtsamkeit ist in unserem Verständnis zum einen das Trainieren von Bewusstheit. Je öfter wir uns bewusst sind, wie wir handeln sowie was und wie wir denken, umso leichter können wir umdenken. Zum anderen ist Achtsamkeit verknüpft mit den warmen Qualitäten des Mitgefühls, Selbstmitgefühls, der Dankbarkeit und Mitfreude. Allesamt Qualitäten, die wir für das Kultivieren eines weiten WIR-Begriffs, für ein gemeinsames Erschaffen der Zukunft sowie auch ein glückliches Leben brauchen.

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, die tief verinnerlicht hat, dass sich die Probleme dieser Welt nur durch bewusstes Handeln und echtes Miteinander lösen lassen. Eine Gesellschaft, die aus einem globalen Bewusstsein heraus handelt. Hierzu kann Achtsamkeit einen wesentlichen Beitrag leisten.

Was tragen wir dazu bei?

Wir haben ein achtsamkeitsbasiertes Bildungsprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen sowie von Lehrern/innen und Betreuungspersonen. Dieses 16-wöchige Programm (mit je einer Schulstunde pro Woche) basiert auf den neuesten neurobiologischen Grundlagen, einer starken Betonung praktischer Übungen und der Wirkung von Selbstreflexion.

Zudem unterstützen wir auch Schülerprojekte und Einzelworkshops rund um die Themen Achtsamkeit und Bewusstseinsbildung.

Für Lehrkräfte haben wir spezifische Weiterbildungen entwickelt: von schulinternen Lehrerfortbildungen über mehrtägige, methodische Workshops bis hin zu Achtsamkeitsseminaren an kraftvollen Orten, welche Entschleunigung, inneren Raum, die eigene Kraft sowie Leichtigkeit erfahrbar machen.

Ihre Vortragenden und Trainer

Beruflicher Hintergrund Louise Gebele:



Louise Gebele ist Diplom-Wirtschaftsmalayologin, Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen, zertifizierter Business Coach (ISO, IOBC), Prozessberaterin und freiberufliche Yogalehrerin. Nach Stationen in der Entwicklungszusammenarbeit und Automobilindustrie war sie viele Jahre im Projekt- und Prozessmanagement und als Führungskraft im deutschen Gesundheitssystem und in der öffentlichen Verwaltung tätig.

Verheiratet, 3 Kinder, wohnhaft in München.

„Achtsamkeit ist für mich die Antwort auf die steigenden Anforderungen unseres schnellen und fordernden Lebens, in dem immer mehr Menschen ein zunehmendes Bedürfnis nach Ruhe und Loslassen spüren. Für mich persönlich bedeutet Achtsamkeit, dieses wunderbare Abenteuer Leben in seiner ganzen Vielfalt, inklusive Höhen und Tiefen, anzunehmen und meistern zu können.“