

Werkstattprojekt: *Das Herz der Schule neu entdecken*

Achtsamkeit und Mitgefühl sind zu zentralen Themen der Schulpädagogik geworden, nachdem die Wissenschaft zeigen konnte, dass sie Aufmerksamkeit und Emotionsregulation sowie physische und psychische Gesundheit von Schüler*innen und Lehrer*innen entscheidend fördern. Im Mittelpunkt der Forschung standen dabei vor allem aktuelle Herausforderungen unserer Zeit, wie Stress und Depressionen im Jugendalter.

Es gibt darüber hinaus aber auch noch viele grundlegende **Themen der Pädagogik**, die durch Achtsamkeit und Mitgefühl in einem neuen Licht betrachtet werden können und die in der bisherigen Diskussion zu wenig angesprochen wurden.



Die **Veranstaltungsreihe *Das Herz der Schule neu entdecken*** greift diese Themen in praxisnaher Weise auf. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach dem, was in unseren jeweiligen Praxisfeldern das *Herz* und den *Sinn* von Schule in unserer Zeit ausmachen könnte. Der Prozess geht dabei von kurzen Inputs und Leittexten sowie von interaktiven Übungen und persönlichen Erfahrungen aus und nutzt achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Kontemplation zur Klärung pädagogischer Fragen und zur Förderung persönlicher Entwicklung.

Die Veranstaltungen finden von Oktober bis Juni **einmal monatlich** statt. Sie bauen inhaltlich nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden – wobei eine wiederholte Teilnahme persönlich sinnvoll und für die gemeinsame Arbeit förderlich ist.

Der Ablauf der einzelnen Treffen gliedert sich in:

- Beginn mit kurzer Achtsamkeitspraxis und Austauschrunde
- Input und Leittext zum jeweiligen Thema sowie Übungen in Dyaden und Kleingruppen
- Plenare Diskussion, mit Besprechung von Fallbeispielen und persönlichen Fragen
- Reflexionsrunde, Anregungen zur Praxisintegration und meditativer Abschluss

Termine und Themen

| | |
|------------|--|
| 15.12.2021 | Der Ahnung auf der Spur – <i>Contemplative Teaching</i> und die didaktische Relevanz subjektiver Erfahrung |
| 12.01.2022 | Normalfall Unterbrechung – Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Störungen |
| 16.02.2022 | Wir sind Schule – Kollegialität und Unterstützung im Lehrer*innenteam |
| 16.03.2022 | Umgang mit schwierigen Gefühlen – Engagement und emotionale Hygiene im Lehrberuf |
| 27.04.2022 | Sein und professionelle Identität von Lehrpersonen – <i>What we teach is who we are</i> |
| 11.05.2022 | Schulkultur und Klassenklima – Zwei prägende Faktoren des Lebensraums Schule |
| 08.06.2022 | Förderung von Selbstregulation – Allgemein und speziell bei der Nutzung digitaler Medien |
| 05.10.2022 | Contemplative Inquiry – Sich die tieferen Dimensionen der pädagogischen Erfahrung erschließen |
| 22.11.2022 | Soziales, emotionales und ethisches Lernen – Grundlegende Aufgaben der Schule vor, während und nach Corona |
| 07.12.2022 | Pädagogische Beziehungen – Der zentrale Wirkfaktor schulischen Lernens |
| 11.01.2023 | Zuhören, Innehalten und Dialog – Die Basis achtsamen Unterrichtens |
| 22.02.2023 | Präsenz und Empathie – Lehren als körperliche, emotionale und mentale Arbeit |
| 15.03.2023 | Aufpassen will gelernt sein – Aufmerksamkeitsregulation im Unterricht |
| 12.04.2023 | Mitgefühl und Selbstmitgefühl – Überleben im Lehrberuf als helfendem Beruf |
| 17.05.2023 | Sein und professionelle Identität von Lehrpersonen – <i>What we teach is who we are</i> : Ein Blick auf Berufsbiografie und <i>professional self</i> |
| 14.06.2023 | Unser gemeinsamer Weg – Die Entwicklung der Gruppe in diesem Schuljahr: Reflexion und Ausblick |

Zielgruppe: **Lehrer*innen** und angrenzende Berufsgruppen
Leitung: **Dr. Karlheinz Valtl**, Leiter des Projekts ALBUS, Universität Wien
Zeit: **jeweils Mittwoch, 17:00 h – 20:15 h**
Ort: **Online** (den Link erhalten Sie nach Anmeldung)
Teilnahmegebühr: **€ 40.-** (Ermäßigung auf Anfrage)
Anmeldung: **Online:** <https://achtsamkeit.univie.ac.at/werkstattprojekt/anmeldung/>
Mail: nap.info@univie.ac.at

