

Seminarinhalte und zeitlicher Verlauf

Phase I Boden bereiten und keimen	Phase II Wurzeln und wachsen	Phase III Reifen und aussäen
SEMINARE **		
<p>Informationsgespräch mit Leitung und einigen Interessierten</p> <p>Dauer 1 × 1 UE</p> <p>und/oder Kurzvortrag für das Team</p> <p>Dauer 1 × 1 UE</p>	<p>Verbundenheit: Teamstärkung durch Achtsamkeit</p> <p>gemeinsam Achtsamkeitspraxis vertiefen, achtsame Kommunikation, Reflexion des pädagogischen Wirkens durch die eigene Achtsamkeitspraxis</p> <p>Dauer 1 × 4 UE</p>	<p>Vermittlung: Achtsamkeit altersadäquat lehren</p> <p>Methoden kreativer, freudvoller und spielerischer Vermittlung von Achtsamkeit in drei Phasen: Selbstwahrnehmung, Verbundenheit und Engagement</p> <p>Dauer 2 × 3 UE</p>
<p>Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl verinnerlichen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persönliche Achtsamkeitspraxis beginnen 2. Selbstmitgefühl entdecken und praktizieren 3. Achtsame Kommunikation und Wohlwollen üben 4. Umgang mit schwierigen Emotionen 5. Umgang mit schwierigen Beziehungen 6. Dankbarkeit und Wertschätzung kultivieren <p>Dauer 6 × 4 UE oder geblockt 3 × 8 UE</p>	<p>Kreativität: Veränderungen von Strukturen</p> <p>Gemeinsames Entwickeln von Ideen zur Integration von Achtsamkeit (u.a. zeitliche/ räumliche Veränderungen, Aufbau einer Bibliothek zu Achtsamkeit und Mitgefühl, unverbindliche Übungen, achtsame Projekte u.v.m.)</p> <p>Dauer 1 × 4 UE</p>	<p>Transformation: Visionen umsetzen</p> <p>Wie kann Achtsamkeit und Wohlwollen spürbar tragende Haltung werden und die Team- und Arbeitskultur nachhaltig prägen? Gemeinsam Ideen entwickeln, deren Umsetzung vorbereiten und beginnen</p> <p>1 × 4 UE</p>
ZUSATZANGEBOTE **		
<p>Praxisvertiefungstag gemeinsam praktizieren</p> <p>Dauer 1 × 6 UE</p> <p>Coaching für Leiter*innen prozessbegleitend für eine nachhaltige Implementierung</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p>	<p>Achtsames ElternSein</p> <p>Eltern als pädagogische Partner wahrnehmen und einladen</p> <p>Dauer 1 × 2 UE</p> <p>Achtsamkeitsexpert*innen als Gast erleben</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p>	<p>Engagement: achtsame Projekte</p> <p>Begleitung von achtsamkeitsbasierten Projekten</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p> <p>Kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung</p> <p>Förderung von Kreativität und Wahrnehmung, sowie Einbindungsmöglichkeiten in Kunstunterricht und Kreativitätsentwicklung</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p>

** **Seminare** sind fixer Bestandteil von PAS, **Zusatzangebote** können frei gewählt werden