

Überblick PAS – 3-Phasenmodell

Phase I Boden bereiten und keimen	Phase II Wurzeln und wachsen	Phase III Reifen und aussäen
TRANSFER + FOKUS		
Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl VERINNERLICHEN	Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl VERKÖRPERN	Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl VERMITTELN
ICH	WIR	SYSTEM
ZIELGRUPPEN + QUALITÄTEN		
Lehrer*innen, Betreuer*innen, Leitung	Team, Strukturen	Kinder und Jugendliche, Schule, Betreuungseinrichtungen, Um-/Mitwelt
ACHTSAMKEIT + SELBST-MITGEFÜHL	VERBUNDENHEIT + KREATIVITÄT	ENGAGEMENT + TRANSFORMATION
INHALTE + DAUER *		
Informationsgespräch oder Vortrag 1 × 1 UE	(2) Verbundenheit: Teamstärkung durch Achtsamkeit 1 × 4 UE	(4) Achtsamkeit altersadäquat lehren 2 × 3 UE
(1) Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl verinnerlichen 6 × 4 UE oder geblockt	(3) Kreativität: Veränderungen von Strukturen 1 × 4 UE	(5) Transformation: Visionen umsetzen 1 × 4 UE
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Praxisvertiefungstag</i> 1 × 6 UE • <i>Coaching für Leiter*innen</i> n.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Elternabend, Achtsames ElternSein</i> 1 × 2 UE • <i>Achtsamkeits-Expert*innen als Gast im eigenen Klassenzimmer/ Betreuungseinrichtung</i> n.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Achtsames Engagement: achtsame Projekte</i> n.V. • <i>kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung: Förderung von Kreativität und Wahrnehmung</i> n.V.
6 Seminare insgesamt 24 UE + Zusatzangebote	2 Seminare insgesamt 8 UE + Zusatzangebote	3 Seminare insgesamt 10 UE + Zusatzangebote

* fixe Seminare des Programmes sind fettgedruckt, frei wählbare Zusatzangebote sind kursiv gedruckt