

2024-E(4)

# Stressbewältigung und Achtsamkeit für LehrerInnen mit dem Salzburger Achtsamkeitstraining



## DURCHFÜHRUNG

Antje Röttger-Kiesendahl, Dipl. Pädagogin, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit  
Nur Rostock und Umgebung (100km)

## ZIELE

Achtsamkeit ist ein Weg, um besser mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen. Aktuelle Forschungsergebnisse, zum Beispiel von der Harvard University, belegen eindeutig die Wirksamkeit von Achtsamkeit (Mindfulness), wenn es darum geht, innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können, den Fokus zu behalten und den Kopf mit dem Körper zu verbinden.

## INHALT

Im Schulalltag gibt es viele akute Stresssituationen, die den Puls in die Höhe treiben und uns oft länger beschäftigen als uns lieb ist. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft und Hirnforschung zeigt der Ansatz wie man eingefahrene Stressreaktionen verändert und Ruhe in sich selbst findet. Das Salzburger Achtsamkeitstraining ist gut strukturiert und mit kurzen Übungen wirklich alltagstauglich. An dem Tag haben Sie Gelegenheit Achtsamkeitsübungen aus den vier Bereichen Fokus, Kreativität, Resilienz und Empathie auszuprobieren und sich einen Trainingsplan für den Alltag zusammenzustellen. Inhalte:

- Selbstreflexion Energieräuber/ Energiespender
- innere Antreiber identifizieren
- Umwandlung von stressverschärfenden Gedanken in förderliche Einstellungen
- Neurobiologische Grundlagen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Selbsterfahrung verschiedener Achtsamkeitsübungen nach dem Salzburger Achtsamkeitsmodell
- Austausch in Kleingruppen
- Ruhe und Entspannung

## ZIELGRUPPE

LehrerInnen und pädagogische Fachkräfte; bis zu 15 Teilnehmende

## VORAUSSETZUNGEN

Sitzkreis; Gymnastikmatten; WLAN-Zugang und Screen, Flipchart; Raum mit ruhiger Atmosphäre  
- Hinweis: Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den Teilnehmer:innen selbst mitgebracht werden.

## DAUER

8 Unterrichtsstunden; Tagesveranstaltung