

**Dienststelle Volksschulbildung**

**Schulprogramme Lebenskompetenzen. Schuljahr 2021/2022**

**Achtsamkeit - Sorgsam mit sich selber und anderen umgehen**

<b>Anbieter</b>	ZHAW Angewandte Psychologie Prof. Dr. Christoph Steinebach / Peter Sonderegger
<b>Kursleitung</b>	Prof. Dr. Christoph Steinebach Prof. Dr. Andreas Schrenk Peter Sonderegger Ursula Steinebach
<b>Kurzbeschrieb</b>	<p>Förderung der Achtsamkeit hat längst auch in Schulen Fuss gefasst. So ist von Achtsamkeit als wichtige Stärke zum Umgang mit Emotionen und zur Leistungssteigerung bei Schülerinnen und Schülern, als wichtige Kompetenz zur Prävention von Burn-Out bei Lehrerinnen und Lehrern und als Merkmal der Organisationskultur einer „achtsamen Schule“ die Rede. Achtsamkeit wird zu einer Stärke der Kinder, der Lehrpersonen und der Organisation. Sie ist verbunden mit höherer Empathie, einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Erlebens und der Umwelt. Die nicht wertende Wahrnehmung führt zu grösserem Wohlbefinden und zu einer erhöhten Resilienz.</p> <p>Das Angebot umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Weiterbildungstage für Lehrpersonen</li> <li>- 4 Supervisionstreffen für Lehrpersonen</li> <li>- 1 Erlebnishalbtage zum Thema Achtsamkeit mit der Klasse, organisiert durch die Erlebnisschule Luzern</li> </ul> <p>Konkrete Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Theoretische Impulse</li> <li>- Praktische Umsetzung im Kindergarten und der Schule <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs- und Koordinationsübungen</li> <li>- Atem- und Entspannungsübungen für Kinder</li> <li>- Rhythmusübungen mit Perkussionsinstrumenten</li> <li>- Achtsamkeit in der Natur</li> </ul> </li> <li>- Achtsamkeit erfahren und üben: Wie werde ich achtsam(er)?</li> <li>- Praktische Umsetzung für die Organisation: Angebote für eine achtsame Schulkultur</li> </ul>
<b>Zielsetzungen</b>	Im Kurs werden einerseits theoretische Grundlagen zum Konzept der Achtsamkeit, gleichzeitig aber auch praktische Angebote zur Umsetzung vermittelt. Supervisionstreffen bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen, zu reflektieren und so Achtsamkeit im Kindergarten oder der Schule zu fördern.
<b>Zielgruppe</b>	Kindergarten bis 4. Klasse
<b>Teilnahmebedingung</b>	Die Schule ist Mitglied im Schulnetz21 (Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen). Keine Einzelanmeldung möglich: Anmeldung erfolgt von mindestens 2-4 Lehrpersonen von verschiedenen Klassen, abhängig von der Grösse der Schule.
<b>Dauer und Ort</b>	2 Weiterbildungstage: 18.9.2021 und 20.11.2021

<b>Beitrag DVS</b> <b>Beitrag Schule</b>	4 Supervisionstreffen Mittwochnachmittag (Januar 2022 bis Juni 2022) Die Supervisionsdaten werden in der Gruppe abgesprochen. Ort wird noch bekannt gegeben. Der Erlebnishalbttag für die Klasse wird individuell mit der Erlebnis- schule Luzern geplant. Max. 27'500.- Fr. 100.- pro Klasse
<b>Kontakt/ Anmeldung</b>	ZHAW Angewandte Psychologie Prof. Dr. Christoph Steinebach <a href="mailto:christoph.steinebach@zhaw.ch">christoph.steinebach@zhaw.ch</a> Peter Sonderegger <a href="mailto:peter.sonderegger@be.ch">peter.sonderegger@be.ch</a>  Anmeldeschluss: 16. Juni 2021

Luzern, 18. Februar 2021

333557