

Schulprogramme Lebenskompetenzen 2024 - 2025

MoMento – Achtsamkeit, Verbundenheit und Lebenskompetenz in Schulen

Anbieter	MoMento Swiss
Kurzbeschreibung	MoMento Schule ist ein in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung von Achtsamkeit, Verbundenheit und Lebenskompetenzen. Es richtet sich an Lehr- und Fachpersonen sowie an Schülerinnen und Schülern auf allen Schulstufen. Es stärkt die Beziehungen, Resilienz und psychische Gesundheit und trägt so zu einem positiven Klassenklima bei. MoMento orientiert sich an den Absichten und überfachlichen Kompetenzen des Lehrplan 21 und wird von der Uni Bern und der PH Luzern wissenschaftlich evaluiert.
Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> - Die Lehrpersonen erlernen persönliche Achtsamkeitsübungen zur Stärkung von Präsenz, innerer Ruhe und Wohlbefinden - entdecken und setzen zentrale Prinzipien und Strategien des achtsamen Unterrichtens um - gestalten bewusst die Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern sowie das Klassenklima - stärken die Lebenskompetenzen der SuS mithilfe der MoMento Klassenlehrmittel (Teddy/Kids/Youth)
Umsetzung im Unterricht	Die MoMento Lehrmittel können als fixfertige Lektionen oder als unabhängige Elemente (wie eine Tool-Box) verwendet werden.
Zielgruppe	Alle Lehr- und schulischen Fachpersonen der gesamten obligatorischen Schulzeit (Zyklus 1-3).
Struktur	Das einführende Lehrpersonentraining besteht aus 8 Workshops à je 2h, idealerweise durchgeführt im Zweiwochentakt oder sonst verteilt auf 5-6 Monate. Die Lehrpersonen erhalten Begleitung und Unterstützung bei der darauffolgenden Umsetzung der Klassenlehrmittel.
Teilnahmebedingung	Alle Teilnehmenden sind beruflich und persönlich motiviert, die Achtsamkeitspraxis zu entdecken und in ihren Alltag zu integrieren. Die Freiwilligkeit der Teilnahme muss garantiert werden; obligatorische Weiterbildungen für gesamte Schulteams werden nicht durchgeführt. Kursgruppe: 15-16 Personen

Dauer und Ort	Zeitpunkt und Dauer wird mit den Schulen individuell vereinbart. Trainings sind in der Schule selbst.
Kosten	Das gesamte Lehrpersonentraining kostet Fr. 6.080.-, plus Druckmaterialien Fr. 110.- pro Teilnehmende Beitrag DVS: Fr. 2.000.- an die Kosten des Lehrpersonentrainings
Kontakt/Anmeldung	MoMento Swiss Matthias Rüst matthias.ruest@momento.swiss Telefon 077 474 12 16

Luzern, 08.01.2024

422223