

Online-Seminar

„MBSR – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Schulsozialarbeiter*innen“

Achtsamkeit bedeutet, sich in einer freundlichen und annehmenden Haltung ganz den Erfahrungen des gegenwärtigen Moments zu öffnen – wie auch immer diese gerade aussehen mögen.

Oftmals sind wir gefangen in unserem geschäftigen Denken und unseren Vorstellungen, wie die Dinge sein sollten; sind in Gedanken mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt, statt wirklich anwesend zu sein im Hier und Jetzt.

In der Achtsamkeitspraxis üben wir uns darin, innezuhalten und wieder ganz bei uns selbst zu sein. Wir wecken die Bereitschaft, mit allem zu sein.

Inhalte:

Einführung in MBSR und andere Achtsamkeitsformate

Formelle und informelle Übungen (z.B. Sitz und Gehmeditation, Bodyscan, achtsames Essen)

Stress: Stressoren – automatische Stressreaktion

kurz- / langfristige Folgen von Stress – achtsamer Umgang mit stressauslösenden Situationen

Achtsame Kommunikation (mit besonderem Fokus auf Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen)

Selbstfürsorge - Selbstmitgefühl

Übungen für Schüler

Vorstellung von verschiedenen Konzepten zur Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag

Möglichkeiten und Grenzen von Achtsamkeit im schulischen Kontext

Formelle und informelle Übungen, Anpassung an unterschiedliche Altersstufen

Übungen für die Arbeit mit Einzelnen / Gruppen Gruppensetting

Referentin:

Julia Darbinjan

zertifizierte MBSR-Lehrerin (Arbor Seminare), Dipl. Kunsttherapeutin (FH), Systemische Therapeutin, Positive Plastizität (Professional Training) bei Rick Hanson (Arbor Seminare)

Anmeldung über unsere Website:

www.schulsozialarbeit-sachsen.de

Ort:

Online via Zoom

Aufgrund der positiven Erfahrungen des Seminars im Onlineformat bieten wir es wieder online an.

Datum und Zeit:

6. und 7. Dezember
2023

9 Uhr bis

16 Uhr

Kosten:

145€/175€*

* für Nicht-Mitglieder der LAG Schulsozialarbeit Sachsen

Zielgruppe:

Schulsozialarbeiter*innen,

Sozialpädagog*innen an Schule