

## **„Achtsam, fertig, los!“**

### **– Achtsamkeit als Weg in ein neues Miteinander**

#### **Beschreibung:**

Was bedeutet „achtsam sein“? Vereinfacht gesagt ist es die Fähigkeit, einen Menschen (oder eine Situation) in seiner Vielfalt wahrzunehmen ohne ihn sofort verändern zu wollen.

Dafür braucht es ein stabiles, ruhiges Bewusstsein für sich selbst, aus dem ein interessiertes Einfühlungsvermögen für das Gegenüber erwächst. Durch Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber, für alltägliche Dinge und Situationen wächst unsere Empathie.

Das Achten auf kleine Details ermöglicht spielerisch die Schulung der Wahrnehmung. Werden Achtsamkeitsphasen ritualisiert und in den Alltag integriert, dann wird unsere Wahrnehmung immer differenzierter und die Fähigkeit zur Selbstreflexion steigt. Wir werden uns unserer momentanen Situation gewahr und trauen uns, unsere Befindlichkeit anderen mitzuteilen.

In diesem lebendigen Austausch liegt das Geheimnis erfolgreichen Lernens und freudvoller gemeinsamer (!) Entwicklung. Wenn Kinder spüren, dass ihre Eltern bzw. der/die LehrerIn an ihrer einzigartigen Persönlichkeit interessiert sind, entfalten sie die Flügel ihrer Begabungen ganz von selber.

#### **Fortbildungsinhalte:**

In diesem Seminar erfahren Sie ...

- wie Sie durch ihre Präsenz Ihren Kindern Halt, Sicherheit und Integrität vermitteln
- ein Gewahrwerden dessen, was wir über unsere fünf Sinne vermittelt bekommen und im Augenblick denken und fühlen
- wie uns Wahrnehmungsübungen bewusst hin zu unserem Körper lenken und Körper und Umwelt verbinden
- wie durch ritualisierte Phasen der Achtsamkeit unsere Wahrnehmung steigt
- für sich und Ihre Kinder Inseln der Stille zu schaffen
- wie Sie in der Kommunikation sich selbst und Ihren Kindern Gefühle der Wertschätzung und Achtung entgegenbringen können
- wie Sie Erfahrungsräume schaffen und Ihren Kindern bei der Bewältigung positiver sowie negativer Erfahrungen Orientierung sind – wodurch die Kinder an Ihrem Beispiel lernen, dass das Leben bewältigbar ist.

#### **Zielgruppe:**

PädagogInnen, SozialpädagogInnen, KindergartenpädagogInnen, Eltern und andere Personen, die mit Kindern und Jugendlichen in Beziehung stehen.

#### **Fortbildungsstruktur:**

Gruppenfortbildung / Trainer Frequenz: 2 Tagesseminar zu je 9 Einheiten / 9.00 - 17.00

#### **TrainerInnen:**

Dipl. Päd. Sabine Leier

Diplompädagogin und Sonderpädagogin, Trainerin für Soziale Kompetenz, Praktikerin für Integrative Körperarbeit und Körperorientiertes Coaching

Anton Stejskal

Cranio-sacral Osteopath, Berater für Organisationsentwicklung, Logopäde nach Viktor-Frankl-Zentrum i.A., Lehrtrainer für Integrative Körperarbeit