



3110: Ressourcen für den LehrerInnenberuf entwickeln und Gesundheit durch ein digital gestütztes Achtsamkeitstraining erhalten

Resources for the teacher profession: Online training mindfulness based stress reduction

Lehrperson:

Doris Meißner,
Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Dipl.-Oecotrophologin (FH)
Trainerin für Yoga & Achtsamkeit, Systemische Beratung (i.A.)

Termine:

Freitags, 10-12 Uhr
Präsenztermine:
16.11.2018, 15.02.2019

Onlinetermine:

23.11.2018, 07.12.2018, 14.12.2018, 21.12.2018
11.01.2019, 25.01.2019, 01.02.2019, 08.02.2019

Inhalt:

Für einen guten Start in den LehrerInnenberuf ist eine Auseinandersetzung mit dem eigenen „Stressmanagement“ ganz wesentlich. Dazu gehört auch, die Anforderung der Beziehungsgestaltung mit Schülerinnen und Schülern näher zu betrachten sowie auf die Frage, wie gehe ich mit schwierigen Situationen im Klassenraum um, erste eigene Antworten zu finden. Genau dazu bietet das digital gestützte Achtsamkeitstraining eine Möglichkeit an. Das Training zielt auf die Förderung von Resilienz und Widerstandsressourcen von Lehramtsstudierenden als Vorbereitung auf den beruflichen Alltag und dient der Unterstützung von Gesundheit und Balance in dem anspruchsvollen LehrerInnenberuf.

In dem zehnwöchigen Training mit Präsenz- und überwiegend Onlinephasen haben Sie die Möglichkeit, das Konzept der Achtsamkeit als resilienzförderliche Haltung kennenzulernen. In spezifischen Übungen können Sie die Haltung der Achtsamkeit trainieren und sich auf typische berufliche Situationen vorbereiten. Angeleitet werden dabei u.a. Coaching-, Wahrnehmungs- und Körperübungen. In den Wochenaufgaben werden Inhalte und Materialien angeboten, die das selbständige Üben nachhaltig anregen.

Die maximale Gruppengröße für das Onlinetraining umfasst 15 Personen. Das Onlinetraining kann von zuhause aus wahrgenommen werden.

Hinweis: Technische Voraussetzung für die Teilnahme ist ein USB-Headset (kann gegen Pfand ausgeliehen werden) und ein integrierte oder externe Webcam.

- Lernziele:**
- Kennenlernen des Konzepts der Achtsamkeit als Entlastungsstrategie und Erprobung wesentlicher Übungen und Meditationen aus der Achtsamkeitstradition.
 - Kennenlernen eigener Denkmuster und Gefühle und Identifikation eigener Stressoren
 - Entwicklung von Widerstandsressourcen zur Bewältigung von beruflichen Anforderungssituationen
 - Entwicklung einer achtsamen Haltung auch in Bezug auf eine gute Beziehungsgestaltung im Klassenraum, die gerade in schwierigen Situationen wichtig ist
 - Kennenlernen von „Stressmanagement“-Methoden
 - Transfer durch Entwicklung von „Mini-Einheiten: Achtsamkeitspraxis im Schulalltag“

Studienleistungen: Vollständige Teilnahme, aktive Beteiligung an praktischen Übungen und Rollen-spielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen

Anmeldung: Über Stud.IP

Leistungspunkte: 2 Leistungspunkte

Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover, genaue Informationen für Ihren Studiengang unter <http://www.zfsk.uni-hannover.de/studiengaenge00.html>

Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B

B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B

Schulpraxis: Bereich Selbstkompetenzen