

SEMINAR

ACHTSAMKEIT - SELBSTFÜRSORGE - STRESSBEWÄLTIGUNG

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

Teil 1:

Grundlagen von Achtsamkeit – Was ist eigentlich Achtsamkeit?

- 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

Teil 2:

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

REFERENTIN

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

ORT

Ev. Jugendbildungs-
stätte
Heideflügel 2
01324 Dresden

ZEIT

03./04. Dez. 2020
9.30 - 16:30 Uhr

ZIELGRUPPE

Schulsozialarbeiter*innen
Sozialpädagogen*innen an Schulen

ANMELDUNG

Anmeldung bitte Online! Sie finden den Anmelde-Button bei der Seminarankündigung auf der Homepage: www.schulsozialarbeit-sachsen.de unter Fortbildungen. Anmeldeschluss ist der 06.11.2020.

SEMINARBESTÄTIGUNG

Sie erhalten nach Anmeldung eine E-Mail mit der Bestätigung und der Rechnung. Bitte überweisen Sie umgehend nach Zugang der Rechnung jedoch bis spätestens 28 Tage vor Seminartermin den Teilnehmerbeitrag.

TEILNAHMEGEBÜHR

Mitglieder* 135.00 €
Nichtmitglieder* 155.00 €
* der LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.
(Preis inkl. Handout und Kaffee)

RÜCKTRITT

Bei Stornierung ab 21 Tage vor Seminarbeginn oder Nichtanreise wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Diese Regelung entfällt bei einer verbindliche Anmeldung eines Ersatzteilnehmers.

ANREISE

Mit dem Auto: von der Autobahn A4 kommend bitte Abfahrt Hellerau nutzen und Richtung Zentrum fahren. An der Ampel bei der Tankstelle links auf die Stauffenbergallee abbiegen und bis zur Bautzner Landstraße B6 folgen. An der Kreuzung zur B6 nach links Richtung Bischofswerda auffahren. Achtung: nicht über die Brücke auf die andere Elbseite fahren, sondern diesseitig bleiben! Der Strassenführung folgen bis zur Strassenbahnhaltestelle "Am Weißen Adler". Bitte an der Ampel links und dann sofort rechts in den "Heiderand" und dann in den "Heideflügel" einbiegen. Die Einfahrt zum Parkplatz folgt in wenigen Metern, rechts.

Mit der Bahn/Straßenbahn: Vom Dresdner Hauptbahnhof wie auch Bhf. Neustadt fährt die Straßenbahn Linie 11 Richtung Bühlau direkt zur Jugendbildungsstätte. Bitte Haltestelle "Am Weißen Adler" aussteigen.

ORGANISATION

LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.
Unterer Kreuzweg 6
01097 Dresden

Tel. 0351.2655 7086
Mail lag@schulsozialarbeit-sachsen.de
Web www.schulsozialarbeit-sachsen.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.