

# SEMINAR

## MBSR - ACHTSAMKEIT & 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

#### Teil 1:

- 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  
Gruppensetting

### REFERENTIN

Julia Darbinjan

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

### ORT

Dresden,  
genauer Ort wird noch  
bekannt gegeben

### ZEIT

29.-30. November  
2021

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](http://www.schulsozialarbeit-sachsen.de) unter Fortbildungen. Anmeldeschluss ist der 01.11.2021.

## TEILNAHMEGEBÜHR

Mitglieder*	145.00 €
Nichtmitglieder*	175.00 €

\* der LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.  
(Preis inkl. Handout und Kaffee)

## 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.

## RÜCKTRITT

Bei Stornierung ab 21 Tage vor Seminarbeginn werden 50 % der Kursgebühren erhoben. Diese Regelung entfällt bei einer verbindlichen Anmeldung eines Ersatzteilnehmers. Die volle Teilnahmegebühr wird bei Nichterscheinen ohne vorherige Absage fällig.

## ORGANISATION

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

Tel. 0351.2655 7086  
Mail [lag@schulsozialarbeit-sachsen.de](mailto:lag@schulsozialarbeit-sachsen.de)  
Web [www.schulsozialarbeit-sachsen.de](http://www.schulsozialarbeit-sachsen.de)



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