Qualitätsgarantie

Der Aufbau und die Qualität unseres Zertifikatskurses entsprechen dem allgemeinen Hochschulstandard. Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss erhalten ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS-Punkten gemäss Bologna-Systematik. Ein zweitägiges Seminar wird in einem auswärtigen Bildungszentrum absolviert.

Diverse Referenten

Die aktuellen Dozierenden mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen ersehen Sie auf der Webseite www.achtsamkeit.swiss

ACHTSAMKEIT

Akademie für Achtsamkeit & Resilienz

Bewusst *glücklich* sein. Privat und im Beruf.

Werden Sie zu einem aktiven Teil neuer und bewusster Lehrkräfte.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

Achtsamkeit Schweiz AG
Akademie für Achtsamkeit und Resilienz
5600 Lenzburg
+41 (0)62 888 87 87
info@achtsamkeit.swiss
www.achtsamkeit.swiss

CAS «Mindful Teaching»

Achtsamkeit und Kreativität im Bildungsbereich

Zielgruppen
Der Lehrgang richtet sich an
- Lehrpersonen aller Stufen
- Lehrmeister*innen
- Angestellte sozialpädagogischer Institutionen, die ihren Unterricht achtsamer, kreativer und resilienter gestalten möchten.

Ziel
- Die Teilnehmenden erlangen einen zertifizierten Abschluss in achtsamer Lehrtätigkeit.
- Sie erlernen Strategien zur Steigerung der Resilienz und sind in der Lage, diese für sich anzuwenden, sowie im Unterricht einzusetzen.
- Sie entwickeln eine Haltung, die auf Präsenz, Empathie und bewusster Wahrnehmung basiert.
- Die Teilnehmenden erwerben Methoden, um Lernumgebungen zu schaffen, die Kreativität, Beziehungsqualität und emotionales Wohlbefinden unterstützen.
- Durch die verschiedensten Methoden vertiefen sie ihr Verständnis für ihre Rolle als lehrende Person und stärken ihre persönliche und fachliche Entwicklung.

Kursinhalt
Der CAS Mindful Teaching hat das Ziel, Lehrpersonen achtsamkeitsbasierte, ressourcenorientierte Werkzeuge an die Hand zu geben. Mit diesen können Sie Ihre Resilienz stärken und lernen, wieder in Balance zu kommen, wenn Herausforderungen Sie vom Wesentlichen ablenken. Der Kurs ist praxisorientiert und basiert auf Wahrnehmungsübungen, der Reflexion der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und der Schaffung kollektiver kreativer Räume in einer Ateliersatmosphäre. Diese geschützten Beziehungs- und Resonanzräume bieten Sicherheit und Wohlbefinden.

Der Lehrgang verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus Psychologie und Pädagogik mit individuellen und kollektiven Kreativitätserfahrungen. Im Mittelpunkt steht das erfahrungsorientierte Lernen (EOL), bei dem die Lernenden aktiv in den Lernprozess eingebunden werden und ihre eigenen Erfahrungen als Grundlage für den Lernfortschritt nutzen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über praktisch nutzbare Werkzeuge, die sie sowohl für sich selbst als auch gemeinsam mit Lernenden einsetzen können.

Module

Modul 1 (2 Tage) – Achtsamkeit und Wahrnehmung
Einführung in achtsames Wahrnehmen und Handeln

Modul 2 (3 Tage) – Beziehung, Resonanz und Haltung
Theoretische und praktische Auseinandersetzung mit der Beziehungsgestaltung, Resonanz und Haltung, Werteorientiertes und berufsethisches Lehren und Lernen, Einführung und Erarbeitung von kreativen Ritualen zur Unterstützung von Resonanzräumen

Modul 3 (2 Tage) – Wahrnehmung sensibilisieren
Wahrnehmung sensibilisieren durch interdisziplinäre Methoden (Bewegung, Sprache, Musik), gemeinsame Reflexion über Beziehungsqualität, neue Beziehungs- und Handlungsformate erarbeiten und ausprobieren

Modul 4 (2 Tage) – Positive Psychologie und Resilienz
Handlungsbasierte und theoriebasierte Auseinandersetzung mit Resilienzförderung und Positiver Psychologie, Integration von positiven Emotionen und Sinnfindung zur Ressourcenstärkung in den Lehralltag

Modul 5 (2 Tage) – Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung
Entwicklung kreativer und resilienzstärkender Potenziale durch handlungsbasierte Ansätze, Wissenschaftliche Grundlagen zur Kreativitätsförderung

Modul 6 (2 Tage) – Ästhetische Expedition
Sensibilisierung der sinnlichen Wahrnehmung als kreative Lehr- und Lernmethode, Reflexion und Transfer in den eigenen Unterrichtsalltag

Zwischenmodule (je 0.5 Tage online)
Zwischen den Modulen finden jeweils Halbtägige Coachingmodule statt, in der die Themen in Kleingruppen vertieft werden

Total 15 Tage und 15 ECTS Punkte

eduPROVED
further education radar