



Universität St.Gallen

Institut für Wirtschaftspädagogik

zem
ces



Achtsamkeit für Lehrpersonen

Achtsamkeit für Lehrpersonen im Schulalltag

29. Mai 2024 – Basismodul

11. September 2024 – Aufbaumodul

Einführung

Länderübergreifenden Studien zufolge gehören die Freude am Unterrichten, die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und das fachliche Interesse zu den Hauptmotiven für die Wahl des Lehrerberufs. Sieht man sich in der Folge die Zufriedenheit von Lehrpersonen an, die seit Jahren im Beruf tätig sind, zeigt sich die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen als Herausforderung – gepaart mit den gewachsenen Anforderungen an die Lehrpersonen: Umgang mit divergierenden Ansprüchen und Bedürfnissen unterschiedlicher Anspruchsgruppen, Umsetzung zahlreicher didaktischer, methodischer oder curricularer Reformbestrebungen, Zurechtkommen mit organisatorischen Vorgaben, etc.

Umfragen zeigen, dass Lehrkräfte und Schüler*innen gleichermaßen häufiger über Gefühle wie Stress, Ohnmacht und Überforderung berichten und sich diesbezüglich Erleichterung wünschen.

Kennen Sie das und suchen Sie nach Möglichkeiten, mit den Anforderungen im täglichen Arbeiten besser zurechtzukommen?

Achtsamkeit kann einen wertvollen Beitrag leisten, bewusste Momente der Entschleunigung in den gefüllten Schulalltag zu bringen. Sie führt uns bewusst in den gegenwärtigen Augenblick und lehrt uns, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, ohne zu bewerten oder zu urteilen. Aus dieser Haltung heraus kann ein Perspektivenwechsel gelingen, der in vielen Situationen neue Wege und Sichtweisen eröffnet. **Auch eine der grössten wissenschaftlichen Studien zum Thema (MYRIAD-Studie) belegt, dass die Integration von Achtsamkeit im Schulalltag bei Lehrpersonen psychologisch und körperlich positive Wirkungen zeigt.** wie zum Beispiel gesteigerte Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, verbesserte Impulskontrolle, Förderung emotionaler Kompetenzen, reduzierte Stressbelastung.

Der Lehrplan 21 sieht unter anderem vor, überfachliche Kompetenzen aufzugreifen und zu fördern, beispielsweise

die eigenen Gefühle wahrnehmen, sie situativ angemessen ausdrücken, eigene Stärken erkennen und gezielt einsetzen. Als Begleiter der Lernenden ist es unser Auftrag, sie in ihrer Entwicklung mit ihren Eigenschaften und Potentialen zu fördern und so auf ihrem Weg zu resilienten Persönlichkeiten zu unterstützen. Mit Achtsamkeit und Mitgefühl können wir ein solides Fundament schaffen, welches weit über den Schulalltag hinaus seine Wirkung entfaltet.

Achtsamkeit ins Klassenzimmer zu bringen, beginnt bei jeder und jedem von uns selbst. Die Persönlichkeit der Lehrperson (die innere Haltung und Fähigkeit, jeden Einzelnen wertzuschätzen, über Möglichkeiten der Impulskontrolle zu verfügen und diese vorzuleben) hat einen bedeutenden Einfluss auf den Lernerfolg und ist ebenso wichtig wie das Fachwissen und die Methodenkompetenz.

Detailkonzept

Zielgruppen

Die Seminare «Achtsamkeit für Lehrpersonen» richten sich an Lehrpersonen auf der Sekundarstufe II (Gymnasien, Fachmittelschulen, Berufsfachschulen), die

- das Konzept der Achtsamkeit kennenlernen wollen und
- daran interessiert sind, Elemente für sich und im Schulalltag zu integrieren.

Ziele

- Sie werden mit dem Konzept der Achtsamkeit vertraut.
- Sie lernen verschiedene Übungen kennen und erfahren deren Wirkungsweisen.
- Sie beleuchten ihre Rolle als Lehrperson.
- Sie bekommen Anleitungen zur eigenen Praxis und Anknüpfungspunkte, um das Konzept im eigenen Alltag zu integrieren.
- Sie erhalten ein vielseitiges Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten für den Unterricht.

Didaktisch-methodisches Konzept

Durch das Zusammenspiel von fachlichen Grundlagen und angeleiteten praktischen Übungen lernen die Teilnehmer*innen im Basismodul das Konzept der Achtsamkeit aus verschiedenen Blickwinkeln kennen. Die Inputs beleuchten das

Verständnis von Achtsamkeit, beinhalten wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkungsweise und zeigen praktische Anwendungsmöglichkeiten auf. Die integrierten Transferphasen bieten Raum, eigene Erfahrungen zu sammeln, die Wirkungsweisen von Achtsamkeit selbst zu erleben und Möglichkeiten zur Umsetzung im eigenen Schulalltag zu erkennen.

Im Aufbaumodul erhalten die Teilnehmer*innen einen Einblick in verschiedene bereits umgesetzte Modelle von Achtsamkeit in Schulen. Sie lernen unterschiedliche Übungen und Methoden kennen, die sie in ihrem Unterricht einsetzen können.

Gesamtleitung und Referentin

Die Gesamtleitung liegt bei Dr. Martin Keller und Mag. rer. soc. oec. Stefanie Maggiorini-Rinker.

Martin Keller, ist Leiter des Kompetenzzentrums 'Schulführung und Schulentwicklung für Schulen der Sekundarstufe II' sowie Projektleiter am Institut für Wirtschaftspädagogik, Lehrbeauftragter für Handlungskompetenz und Wirtschaftspädagogik an der Universität St.Gallen (HSG) sowie ausgebildeter Mediator für berufliche Konflikte.

Referentin Stefanie Maggiorini-Rinker, Absolventin der Wirtschaftspädagogik der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck, Lehrerin für Achtsamkeit in der Bildung. Stefanie Maggiorini-Rinker bringt mehr als 10 Jahre Vollzeit-Unterrichtserfahrung als Lehrkraft für kaufmännische Fächer an Maturitätsschulen in Österreich mit und hat Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren auch als Klassenlehrperson begleitet. Daneben war sie als Kursleiterin für Erwachsene tätig. Nach der Geburt ihrer beiden Kinder und Voll-Familienzeit absolvierte sie den Weiterbildungslehrgang zur Lehrerin für Achtsamkeit in der Bildung am Zentrum für Achtsamkeit und Resilienz in St.Gallen. Unter anderem wurde Stefanie Maggiorini-Rinker dort von internationalen Referenten wie

Dr. Nils Altner, Vera Kaltwasser, Amy Burke und Kevin Hawkins sowie Frits Koster unterrichtet. Nebst ihrem Teilpensum als Primarlehrerin ist sie heute als Seminarleiterin für Lehrpersonen auf verschiedenen Schulstufen tätig und beschäftigt sich fortlaufend mit der Thematik. Die eigene Praxis wird immer wieder ergänzt durch aktuelle Literatur und Weiterbildungen (zuletzt bei David Treleaven zu «trauma-sensitive mindfulness» sowie «Lehrmitteltraining» bei Momento Swiss).

«Achtsamkeit ist mein täglicher Begleiter und ermöglicht mir, die unterschiedlichen Herausforderungen des Alltags anzunehmen. Sie eröffnet mir immer wieder neue Perspektiven und Herangehensweisen – sie ist nicht nur im Schulleben sondern weit darüber hinaus eine sehr wertvolle Resource.»

Daten, Zeiten und Kursort (3. Durchführung)

Die Seminarartage finden am Mittwoch, 29. Mai 2024 (Basismodul) und am Mittwoch, 11. September 2024 (Aufbaumodul), jeweils von 09.30 – 17.30 Uhr im Kloster Kappel am Albis statt.

Kloster Kappel am Albis
Kappelerhof 5
CH-8926 Kappel am Albis / ZH
Tel. +41 44 764 88 04
www.klosterkappel.ch

Weitere Informationen

Kosten

Die Weiterbildungskosten für die zwei Tage betragen CHF 960 pro Teilnehmer*in. Darin enthalten sind:

- Sämtliche Seminarunterlagen
- Tagespauschale für Mittagessen, Kaffeepausen, Getränke im Seminar sowie Raummieten.

Am Kursort sind durch die Teilnehmenden bei Bedarf Unterkunft (Einzelzimmer/Frühstück ca. CHF 140.00 pro Übernachtung), Abendessen sowie allfällige persönliche Auslagen direkt zu bezahlen.

Bestätigung

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung, d.h. vollständigem Besuch der beiden Kurstage, erhalten die Teilnehmer*innen eine vom Institut für Wirtschaftspädagogik der Universität St.Gallen ausgestellte Kursbestätigung.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Website des ZEM CES www.zemces.ch oder über www.webpalette.ch. Das ZEM CES beantwortet auch administrative Fragen. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf maximal 15 Personen beschränkt.

Die Veranstaltungen sind Tagesseminare. Falls Sie jedoch ein Zimmer benötigen, bitten wir Sie, dies direkt dem Hotel zu melden.

Auskunft zum Programm

Über Fragen zum inhaltlichen Konzept und zur Durchführung gibt die Referentin Auskunft:



Mag. rer. soc. oec. Stefanie Maggiorini-Rinker
Wirtschaftspädagogin, Lehrerin für Achtsamkeit in der Bildung
e-mail: stefanie@maggiorini-rinker.ch

Auskunft zur Organisation

ZEM CES

Schweizerisches Zentrum für die Mittelschule und für Schulevaluation auf der Sekundarstufe II

Frau Karin Fuchs

Seilerstrasse 8

3011 Bern

Telefon direkt +41 31 552 30 81

Telefon allgemein +41 31 552 30 80

karin.fuchs@zemces.ch

<https://www.zemces.ch>

From insight to impact.

Universität St.Gallen (HSG)
Institut für Wirtschaftspädagogik (IWP)
Kompetenzzentrum für Schulen der Sekundarstufe II
Dufourstrasse 40a
CH — 9000 St.Gallen
+41 71 224 26 30
iwp.unisg.ch