



Universität St.Gallen

Institut für Wirtschaftspädagogik

zem  
ces



IWP-HSG

# Achtsamkeit für Lehrpersonen im Schulalltag

# Achtsamkeit für Lehrpersonen im Schulalltag

Der Kurs richtet sich an Lehrpersonen der Sekundarstufe II (Gymnasien, Berufsfachschulen, Fachmittelschulen), die das Konzept der Achtsamkeit kennenlernen wollen und daran interessiert sind, Elemente für sich und im Schulalltag zu integrieren.

## Kursbeschreibung

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.

## 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.

## Referentin

- Stefanie Maggiorini-Rinker, Wirtschaftspädagogin und Lehrerin für Achtsamkeit in der Bildung

## Weitere Informationen



---

## Auskunft



Stefanie Maggiorini-Rinker  
Kursleiterin

[stefanie@maggiorini-rinker.ch](mailto:stefanie@maggiorini-rinker.ch)