

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

Weiterbildung für Lehrpersonen

Praxis und Nutzen von Achtsamkeit im Alltag und der Schule

Innehalten, wach sein, die Stille entdecken – persönlich und mit Schülern



Quelle: <http://static2.stuff.co.nz/1336337313/443/6871443.jpg>, 8.3.2016

Ausgangslage

Unendliche Möglichkeiten, Schnellebigkeit, Leistung und Effizienz sind Merkmale unserer Zeit. Viele Menschen stecken fest in hamsterradartigen Aktivitäten und verlieren dabei die gesunde Balance zwischen Herausforderungen des Alltags und Ruhe.

Auch in der Volksschule hinterlässt dies Spuren. Gemäss einer Studie des Nationalfonds der Fachhochschule Nordwestschweiz ist rund ein Drittel der Lehrer Burn-out-gefährdet. Gründe dafür sind die hohe Arbeitsmenge, Konflikte mit Eltern und schwierigen Schülern.

Die zunehmende Virtualisierung des Lebens, Reizüberflutung und Aussenorientierung hinterlässt auch im Klassenzimmer seine Spuren. Bei einem Teil der Schüler wird dies durch vermehrte Unaufmerksamkeit, Aggressivität, mangelnde Frustrationstoleranz wenig Impulskontrolle, aber auch Lethargie sichtbar.

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

Achtsamkeitspraxis

Die Praxis der Achtsamkeit schult die Fähigkeit die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten ohne diesen zu bewerten. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein sollte. In der konkreten Übung wird gelernt, den Fokus willentlich immer wieder nach innen anstatt nach aussen zu lenken und dort zu verweilen.

Allgemeine Ziele der Achtsamkeitspraxis

- Zunahme der eigenen Körper- und Sinneswahrnehmung
- Erhöhung der Fähigkeit bewusster Konzentration und Entspannung
- Mehr Ruhe in der Begegnung mit Stresssituationen
- Mehr Bewusstsein in der Wahl von eigenen Verhaltensweisen

Schülerbezogene Ziele der Achtsamkeit

- Verbesserte Fähigkeit sich zu fokussieren und sich von Reizen nicht ablenken zu lassen
- Zunahme von Selbstwahrnehmung bezüglich eigenen Ideen, Wünschen und Grenzen
- Erfahrung von Qualitäten wie Stille, Behutsamkeit und Sinnlichkeit
- Entwicklung von Mitgefühl gegenüber sich selber und den Mitschülern

➔ Gezielte Achtsamkeitspraxis ist Quelle einer gesunden Balance zu den Anforderungen der heutigen Zeit.

Zielpublikum

Schulleiter und Schulteams, Primarschule

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77



achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

Angebote

Angebot 1 für Lehrpersonen

Ziel:

Schulung der Achtsamkeit zur eigenen Gesundheitsprävention

Elemente:

Theoretische Inputs und praktische Übungen

Aufbau:

Zwei Halbtage im Abstand von 1 bis 2 Wochen:

1. Halbtage: Einführung ins Thema und kennen lernen von Übungen zur Anwendung im Alltag
2. Halbtage: Auswertung und Erweiterung

Angebot 2 für Lehrpersonen zur Anwendung im Klassenzimmer

Ziel:

Integration von Achtsamkeitsübungen im Klassenzimmer

Elemente:

Theoretische Inputs, praktische Übungen, Ideen für den Schulalltag

Aufbau:

Zwei Halbtage im Abstand von ca. 4 Wochen:

1. Halbtage: Einführung ins Thema, Übungen selber erleben, Transfer ins Klassenzimmer
2. Halbtage: Auswertung und Erweiterung

Kosten

2 Halbtage: CHF 980.-

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77



achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

Zur Person

Yvonne Bommer, Im Bad 11, 9542 Münchwilen

yvonne.bommer@gmail.com, 071 446 63 78 oder 079 963 65 77

Ausbildungen:

- MBSR-Lehrerin, (MBSR=Mindfulness Based Stress Reduction)
- Realschullehrerin
- Primarlehrerin

Erfahrungen:

- Einführung in die Achtsamkeit für Geschäftsleute
- Achtsamkeit für Eltern
- Achtsamkeit in der Schule
- Schulbehördentätigkeit
- Mutter von drei schulpflichtigen Kindern
- eigene Meditationspraxis seit 2006



Quelle: <http://www.gatewaysc.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/04/middle-school-cropped.jpg>, 8.3.2016

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77