



Einfach.Sein

Achtsamkeitskurs für alle, die sich mit
Kindern und Jugendlichen beschäftigen

In der heutigen, schnelllebigen und komplexen Welt leiden immer mehr Kinder und Jugendliche – wie auch Erwachsene – unter Stress, Angst und Depressionen.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen helfen, diese Herausforderungen besser zu bewältigen und die mentale Gesundheit zu stärken.



Kursbeschreibung

Über sechs Wochen erlernen Sie eine selbstständige Achtsamkeitspraxis und erfahren, wie Sie mit kleinen Übungen die Haltung der Achtsamkeit im Alltag bzw. in der Klasse effizient anwenden können.

Achtsamkeit als praxisorientierte Haltung gewinnt zunehmend an Bedeutung. Sie hilft uns dabei, im Alltag mehr Wohlbefinden, ein besseres Stressmanagement und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu erlangen. Wir können mit Achtsamkeit auch mehr Ruhe und Gelassenheit, gegenseitiges Verständnis und ein besseres Miteinander in unser Berufsumfeld bringen.

Trainingsprogramm

Das „**Einfach.Sein**“ 6-Wochen-Trainingsprogramm vermittelt in sechs Einheiten à 2,5 Stunden neben theoretischem Hintergrundwissen auch leicht umsetzbare Achtsamkeitsübungen – sowohl für sich selbst als auch zur Anwendung im Kinder-, Jugend- und Schulbereich.

Der Kurs ist praxisorientiert und wendet die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, Resilienz und des allgemeinen Wohlbefindens direkt an. Dazu kommen Impulse rund ums Thema, Erfahrungsaustausch sowie eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten.

Für die persönliche Praxis wird eine Viertelstunde pro Tag empfohlen.

In **Woche 1–3** lernen Sie die Haltung der Achtsamkeit kennen und erfahren, wie Sie eine eigene Achtsamkeitspraxis („Meine persönliche achtsame Viertelstunde“) aufnehmen und selbstständig fortführen können.

In **Woche 4–6** lernen Sie erprobte Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche kennen und erfahren, wie Sie diese nachhaltig in den (Schul-)Alltag integrieren können. Sie bekommen Tipps und Tools zur Übungsvermittlung und zu den Themen Empathie und Mitgefühl, Achtsamkeit und Beziehungsgestaltung sowie Dankbarkeit und Freude.

Ziele

- Aufnahme einer persönlichen Achtsamkeitspraxis
- Die Haltung der Achtsamkeit effektiv in den (Schul-)Alltag integrieren
- Tipps und Tools für die Vermittlung von Achtsamkeitsübungen
- Sie verfügen über eine Handvoll Werkzeuge, die Ihnen ermöglichen, Ruhe und Gelassenheit sowie ein verständnisvolles und freundliches Miteinander in die Klasse zu bringen.

Struktur

- Die erste und die letzte Kurseinheit finden in Präsenz statt. Die Wochen 2–5 erfolgen online via Zoom.
- Der Kurs umfasst alle digitalen Materialien (Audiofiles) sowie ein umfassendes Handbuch.

Für weitere Fragen und Informationen melden Sie sich gerne unter: **innerside@gmx.at** oder **+43 660 402 43 72**

Achtsamkeit Kernaspekte	 "Einfach.Sein" 6 Wochenprogramm	Achtsamkeitskompetenzen	SEL (sozial- emotionales Lernen)		Beziehungsebenen
Be mindful	W1: Einführung in die Achtsamkeitspraxis	Geistige Kompetenz	Selbstwahrnehmung		intrapersonell
	W2: Wahrnehmung und Bewegung	Körperkompetenz			
	W3: Umgang mit Stress	Emotionale Kompetenz	Selbststeuerung		
Teach mindfully Teach Mindfulness	W4: kleine Übungen effizient praktizieren	Soziale Kompetenz	Soziales Bewusstsein	Beziehungskompetenz	interpersonell
	W5: Vermittlung von Achtsamkeitsübungen Beziehungsgestaltung				
	W6: Vertiefung und Integration	Globale Kompetenz	Entscheidungskompetenz		beides



Institute Innerside International

Gemeinnütziger Forschungs- und Bildungsverein
für Achtsamkeit und Meditation

Köhlerweg 7/11, A-9813 Möllbrücke

ZVR: 1121547559