

Achtsam und erfolgreich durchs Referendariat

Fortbildung für Studienseminare & Ausbildungsschulen



Das Referendariat ist mit vielen Herausforderungen verbunden; Achtsamkeit kann eine Antwort auf Stress und Überforderung sein und fördert von Resilienz und Selbstreflexion.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Referendare bestmöglich in den unterschiedlichen Phasen des Referendariats unterstützen können. Sie erleben, wie sich neue Routinen vor Hospitationen sowie ein professioneller Umgang mit Zeitdruck finden lassen und wie sich der Spagat zwischen Selbst- und Fremdbestimmung besser meistern lässt.

Neben Achtsamkeitsübungen, Körperübungen und Journalingmethoden zur Selbstreflexion kommen Kommunikationsübungen zum Einsatz, sodass Sie Ihre Referendare unterstützen können, die eigene Rolle zu finden und das Referendariat erfolgreich zu meistern.

Wirksamkeit von Achtsamkeit

- *Verbesserte soziale Kompetenzen*
- *Zunahme von Selbstfürsorge*
- *Steigerung der Empathie*
- *Verbesserte Emotionsregulation*
- *Steigerung geistiger Flexibilität*
- *Förderung der Selbstreflexion*
- *Selbstsicherer Umgang mit Herausforderungen*
- *Steigerung der Widerstandskräfte*

Inhalte der Fortbildung

- ✓ *Das Potential der Achtsamkeitspraxis im Vorbereitungsdienst*
- ✓ *Entwicklung eines phasenspezifischen Achtsamkeitscurriculumms*
- ✓ *Erprobung & Reflexion auf das Referendariat abgestimmter Achtsamkeitsübungen*
- ✓ *Achtsamkeit in Schule und Seminar: passende resilienz- und gesundheitsfördernde Angebote entwickeln*

- *Praxisorientierung*
- *Handout*
- *Begleitung in Form eines Nachgesprächs*
- *Schwerpunktsetzung gemäß Ihrer Bedürfnisse*



- *Tagesseminare*
- *Wochenendseminare*
- *Fortbildungsreihen an Ihrem Institut bzw. Schule*