

2. GLOBART Mindfulness Forum Begegnung mit Nils Altner

22. März 2019

Stift Melk, 14.00 bis 17.00 Uhr

***Wir freuen uns auf die Begegnung mit dem Sozialpädagogen und Pionier
Nils Altner***

*Mit dem 2. GLOBART Mindfulness Forum wollen wir einen besonderen Focus auf das
Thema "Achtsamkeit in der Schule" legen.*

Im Schulalltag scheint die Uhr immer schneller zu ticken. Die Anforderungen steigen bei meist knapper werdenden Ressourcen. Das ist anstrengend, kostet Kraft und macht unzufrieden, vor allem weil die kostbaren Momente, des wirklich mit den Kindern in Kontakt und Beziehung Seins immer seltener werden.

Hilft hier Achtsamkeit, um besser mit Stress umzugehen? Was ist dran an dem Hype?

Erste Erfolgsmodelle in Wien, Berlin, Frankfurt und Solingen zeigen, wie positiv sich das Klima einer Schule und damit auch die Gesundheit, die Aufnahmefähigkeit von Kindern ändert.

Dr. Nils Altner, Sozialpädagoge, erläutert in seinem Vortrag die Ergebnisse seines erfolgreichen Projekts "Gesundheit, Integration, Konzentration - Achtsamkeit in Grundschulen" in Nordrhein Westfalen, das er an 21 Grundschulen seit drei Jahren wissenschaftlich begleitet.

Stressbewältigung, Mitgefühl & Präsenz durch Achtsamkeit?

Gemeinsam untersuchen wir in Kleingruppen mit ExpertInnen der Achtsamkeit, wie eine achtsame, mitfühlende Haltung sich auf das Stresserleben, die Gesundheitsressourcen und das Miteinander in der Schule auswirken kann, wie Lernräume in der Schule und zu Hause so gestaltet werden, dass die Freude am Fragen, Entdecken und Erkennen erhalten bleibt. Dabei werden sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse einbezogen, Erfahrungsberichte von PädagogInnen und SchülerInnen als auch die Tauglichkeit im Schulalltag diskutiert.

Alle die mit Kindern arbeiten bekommen Anregungen wie das gelingen kann: Achtsamer und respektvoller Umgang mit sich selbst und den anderen kann man lernen und ist der beste Schutz gegen Stress und Burn-out.

Anmeldung und Information:

Fabian Rogatschnig 0043 676 841090333 oder fabian.rogatschnig@globart.at

<http://www.globart.at/activities/achtsamkeit/globart-mindfulness-forum>