

# Deutsches Lehrerforum 2018 - Lernen und Lehren für das 21. Jahrhundert

## Kurzbeschreibung des Workshops

Wir stellen unser Achtsamkeitstraining vor, in dem wir mit unseren Schüler\*innen folgende für die Bildungskarriere relevante Fähigkeiten trainieren:

Aufmerksamkeit auf aktuell wichtige Aspekte zu lenken, spontane Impulse zu kontrollieren, Situationen vorurteilsfrei zu begegnen, stressvolle Situationen zu bewältigen

Für die praktischen Übungen ist bequeme Kleidung von Vorteil :-)



## Workshop: Achtsamkeitstraining in der fünften Jahrgangsstufe

### Einsatzmöglichkeiten in der Schule/Praxis

Das Training wird an unserer Schule in der fünften Jahrgangsstufe durchgeführt.

Die Übungen eignen sich für Schüler\*innen aller Altersstufen und können problemlos in den Unterrichtsalltag integriert werden. Wir etablieren eine achtsame Haltung uns selbst und Schüler\*innen gegenüber, die zu einem positiven Schulklima beiträgt.

Referentinnen:  
Christine Steinert &  
Birgit Dehling



### Sonstiges

- <http://www.gtgeno.de/ganztag/achtsamkeitstraining-als-einstieg-unser-foerderkonzept/>

QR-Code der  
Präsentation  
einfügen

