

Mindful Pädagogik

Kinesiologie & Mentaltraining für die Schule



VERSTÄNDNIS UND
WERTSCHÄTZUNG



Pädagogisch begleitende Kinesiologie
Wie die Kinesiologie das Lernen unterstützt

Pädagogisch begleitendes Mentaltraining
Mentale Stärke und emotionale Resilienz für Lehrkräfte

Pädagogisch begleitendes Mentaltraining

Mentale Stärke und emotionale Resilienz für Lehrkräfte

Lehrkräfte stehen im Zentrum eines oft spannungsgeladenen Netzwerkes aus Erwartungen: Schüler:innen suchen Orientierung, Eltern fordern Ergebnisse, die Schule setzt Rahmenbedingungen und die Gesellschaft erwartet die Vermittlung von Werten und Wissen. Dieses Spannungsfeld erfordert ein hohes Maß an mentaler Stärke, Resilienz und emotionaler Kompetenz.

Warum dieses Seminar für Lehrkräfte ein Gewinn ist.

Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen Techniken und Methoden des Mentaltrainings, die Sie gezielt in Ihren Schulalltag integrieren können. Lernen Sie, wie Sie stressige Situationen gelassener meistern, Ihre Perspektive erweitern und lösungsorientiert handeln.

Warum sollten Sie teilnehmen?

- Für Ihr Wohlbefinden: Stärken Sie Ihre mentalen und emotionalen Ressourcen, reduzieren Sie Stress und fördern Sie Ihre Resilienz.
- Für den Unterricht: Integrieren Sie praxisnahe Techniken, die nicht nur Ihr persönliches Wohlbefinden steigern, sondern auch einen positiven Einfluss auf das Schulklima haben.
- Für Ihre Schüler:innen: Mit Ihrer gestärkten mentalen Haltung inspirieren und unterstützen Sie Ihre Schüler:innen auf eine neue, effektive Weise.

Das erwartet Sie:

- Grundlagen des Mentaltrainings: Lernen Sie die Basis, um mental gestärkt durch den Schulalltag zu gehen.
- Wertearbeit & Zielorientierung: Klären Sie Ihre beruflichen und persönlichen Werte als Grundlage für bewusstes und zielgerichtetes Handeln.
- Lösungsorientierte Techniken: Entwickeln Sie Strategien, um Herausforderungen im Schulalltag souverän zu begegnen.
- Resilienzaufbau & Stressbewältigung: Praktische Übungen, die Ihre mentale Stärke fördern und Stress abbauen.
- Integration in den Unterricht: Erfahren Sie, wie Sie die Methoden einfach und effektiv im Schulalltag anwenden können.
- Mentale Entspannung: Nutzen Sie kurze und effektive Übungen, um Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.



Pädagogisch begleitende Kinesiologie

Wie die Kinesiologie das Lernen unterstützt

Die Herausforderungen für Pädagoginnen und Pädagogen verlangen nicht nur mentale Stärke, sondern auch persönliche Ausgeglichenheit und innovative Ansätze, um Lernprozesse zu fördern.

Warum dieses Seminar für Balance sorgt.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, kinesiologische Methoden und Techniken kennenzulernen, die gezielt zur Förderung von Lernprozessen eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie Sie Lernblockaden lösen, die Konzentration steigern und die Lernmotivation nachhaltig fördern können.



Warum sollten Sie teilnehmen?

- Für Ihre Schüler:innen: Unterstützen Sie Lernende effektiv, indem Sie Stress reduzieren und das Potenzial jedes Einzelnen entfalten.
- Für Ihren Unterricht: Integrieren Sie leicht anwendbare kinesiologische Methoden, um die Lernatmosphäre zu verbessern und den Lernerfolg zu steigern.
- Für Ihr Wohlbefinden: Erlernen Sie Techniken, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre eigene energetische Balance zu stärken.

Das erwartet Sie:

- Grundlagen der Kinesiologie: Erfahren Sie, wie Kinesiologie Lernprozesse unterstützt und Blockaden auflöst.
- Lernen aus der Perspektive der Kinesiologie: Nutzen Sie das 5-Ebenen-Modell, um Lernherausforderungen gezielt anzugehen.
- Praktische Techniken: Erlernen Sie den kinesiologischen Muskeltest, Augen- und Ohrenenergieübungen sowie Stressabbau-Methoden für Pädagog:innen und Kinder.
- Integration in den Schulalltag: Entdecken Sie, wie Sie kinesiologische Übungen einfach und effektiv in Ihren Unterricht einbauen können.
- Power-Lernprogramm: Entwickeln Sie praktische Ansätze, um Lernmotivation und Konzentration zu fördern.

Praxisorientiertes Mentaltraining und Kinesiologie für Pädagoginnen und Pädagogen.

Im Schulalltag stehen Lehrkräfte vor komplexen Herausforderungen: Sie müssen die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der Lernenden halten, auf stetig wandelnde Bildungsanforderungen reagieren und gleichzeitig den Anspruch aufrechterhalten, eine effektive und inspirierende Lehrkraft zu sein.

Mindful Pädagogik setzt in diesem Spannungsfeld an und bietet gezielte Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer, um mentale Stärke, Resilienz, Entspannung und Motivation zu fördern. In zwei praxisnahen Themenbereichen bieten wir Ihnen Workshops an, die speziell auf diese Anforderungen zugeschnitten sind und einen unmittelbaren Mehrwert für den Schulalltag bieten.



Umfang und Rahmenbedingungen

Unsere Angebote sind speziell auf die Bedürfnisse von Pädagoginnen und Pädagogen und den jeweiligen Schulstandort zugeschnitten. Sie bieten praxiserprobte Methoden und Strategien, die Sie direkt in Ihrem beruflichen Alltag anwenden können, um effektiver und stressfreier zu arbeiten.

Merkmale unserer Fortbildungen

Praxisorientierung: Die Seminare sind als praxisnahe Fortbildungen konzipiert und bestehen aus modularen Bausteinen, die individuell an Ihre Anforderungen angepasst werden können.

Methodik: Wir setzen auf eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Inputs, interaktiven Gruppenarbeiten, Fallstudien und praktischen Übungen.

Flexibilität: Unsere Module sind so gestaltet, dass sie je nach Bedarf in Halbtages- oder Ganztagesformaten durchgeführt werden können.

Formate: Inhouse-Seminare, externe Locations oder als e-Learning-Module



natur.wissen.akademie | Günter Lechner, CMC
office@naturwissen.co.at | www.naturwissen.co.at
Telefon: +43 664 7500 7477



www.mindfulpaedagogik.at

Mindful Pädagogik

Seminarangebot

Zu den beiden Hauptseminaren, der pädagogisch begleitende Kinesiologie und des Mentaltrainings erweitern wir unser Angebot mit Themenseminaren und Workshops, die auf die Anforderungen im Schulalltag von Lehrkräften.

Workshop: Glückskompetenz im Schulalltag – Wohlbefinden im Lehrerleben

Berufliche Zufriedenheit und persönliches Wohlbefinden lassen sich aktiv gestalten. In diesem Workshop lernen Lehrkräfte, Glückskompetenz aufzubauen und eine positive Lebenshaltung zu entwickeln.

- Psychologie und Philosophie des Glücks | Entwicklung eines positiven Mindsets
- Praktische Glückstechniken für den Alltag | Die Glückskinder-Formel

Workshop: Teambuilding – Der Einzelkämpfer Lehrer im Team

Eine gute Teamkultur stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern verbessert auch die Arbeit im Kollegium. In diesem Seminar erfahren Lehrkräfte, wie Gruppendynamiken funktionieren und konstruktiv nutzen können.

- Grundlagen der Teamentwicklung und Gruppenprozesse in Schulen
- Kommunikationsstrategien für wertschätzende Zusammenarbeit
- Konfliktlösung und Vertrauen als Basis für ein starkes Team

Mindful Teacher – Supervision aus Sicht des Mentaltrainings

Reflexion und mentale Selbstführung sind entscheidend im schulischen Kontext. In dieser Supervision entdecken Lehrkräfte ihre persönlichen Ressourcen und lernen Mentaltechniken, die langfristig Zufriedenheit und Resilienz fördern.

- Grundlagen des Mentaltrainings | Ressourcenarbeit
- Entwicklung eines persönlichen Mental-Empowerment-Plans
- Strategien zur Selbstführung und Stärkung der beruflichen Rolle

Workshop: Mind & Mood Power Up für Schüler/innen! – Mentale Stärke für deinen Schulalltag

Durch gezielte Mentaltechniken, Fokustraining und Stressbewältigung lernen Schüler/innen, ihre Konzentration zu steigern, ihre Ressourcen zu nutzen und ihre Potenziale voll auszuschöpfen.

- Grundlagen der mentalen Stärke: Fokus, Selbstbewusstsein und Resilienz
- Konzentrationsübungen, Affirmationen und Ressourcenarbeit
- Strategien zur Selbstorganisation und Zeitmanagement
- Techniken zur Stressbewältigung und emotionalen Stabilität