

Mindful Pädagogik

Herzlich Willkommen bei „Mindful Pädagogik“ – Ihre Kraftquelle für den Schulalltag

In einer Welt, in der der Druck auf **Pädagoginnen und Pädagogen** kontinuierlich wächst, in der die administrativen Anforderungen steigen, vielfältige Schülerbedürfnisse und digitale Veränderung im Spannungsfeld zwischen Bildungssystem, Eltern und Schülern aufeinandertreffen, bleibt oft wenig Raum für das eigene Wohlbefinden.

„Mindful Pädagogik“ bietet praxisorientierte Weiterbildung, die Pädagoginnen und Pädagogen helfen, Ihre innere Balance zu finden, neue Wege zu entdecken, mentale Stärke zu steigern und mit Energie und Freude den Schulalltag zu meistern.

Stellen Sie sich vor, Sie treten Ihrem Klassenzimmer mit Ruhe und Gelassenheit entgegen – inspiriert und voller Energie. Unsere Angebote unterstützen Sie, dieses Ziel zu erreichen und Ihre innere Stärke im Berufsalltag zu entfalten.



Rahmenbedingungen

Unsere Weiterbildungen, SCHILF-Angebote und Supervisionen aus Sicht des Mentaltrainings sind speziell auf die Bedürfnisse von Lehrkräften zugeschnitten und bieten praxiserprobte Methoden, die direkt im beruflichen Alltag angewendet werden können. Die Mindful Pädagogik -Seminare sind als praxisnahe Fortbildung für Lehrkräfte konzipiert und bestehen aus flexiblen Modulen, die auf individuellen Wünschen angepasst werden können. Jeder Workshop umfasst theoretische Inhalte und praktische Übungen.



Lehrgangsführer & Referent

Günter Lechner ist ein erfahrener Business Trainer (Certified Management Consultant, Certified Business Trainer) mit viel Herz und Engagement für die Sache. Mit einer Mischung aus Fachwissen, Glückskompetenz und Praxisorientierung unterstützt er Pädagoginnen dabei ihr Wissen zu erweitern und dabei, das Lächeln im Schulalltag nicht zu verlieren.

Egal, ob es um mentale Stärke, mehr Gelassenheit oder das berühmte ‚Schulhoflächeln‘ geht – finden sie den Weg zum inneren Glück.

Günter Lechner, CMC | Huberbergstraße 1 | A-5162 Obertum/See
office@naturwissen.co.at | www.naturwissen.co.at | +43 664 7500 7477

www.mindfulpaedagogik.at



Pädagogisch begleitetes Mentaltraining

Emotionale Stärke und Resilienz durch Mentaltraining für Lehrkräfte.

Das Mentaltraining richtet sich an Lehrkräfte, die ihre mentalen Stärke verbessern wollen, um den täglichen Herausforderungen des Lehrberufs gelassener und zielorientierter zu begegnen.

In diesem Workshop lernen Sie professionelle Techniken des Sport- & Business-Mentaltrainings und hilft ihnen dabei, die eigene Perspektive zu erweitern und neue Lösungsansätze zu entwickeln.

Inhalte:

- Wertearbeit: Die Klärung und Stärkung eigener Werte bilden das Fundament für ein bewusstes und zielgerichtetes Handeln im beruflichen Kontext.
- Ökocheck: Dieser Ansatz unterstützt Lehrkräfte darin, ihre Entscheidungen und deren Auswirkungen auf das berufliche und private Umfeld zu reflektieren.
- Lösungstechniken: Gemeinsam entwickeln wir praxiserprobte Lösungsstrategien aus dem Mentaltraining.
- Uvm.

Dieses Seminar bietet Lehrkräften die einzigartige Möglichkeit, ihre mentale Stärke zu trainieren und ihre Resilienz gegenüber den vielfältigen Anforderungen des Schulalltags zu verbessern. Die Techniken und Methoden sind praxisnah und leicht in den Unterrichtsalltag zu integrieren.

Pädagogisch begleitete Kinesiologie

Den Körper als Ressource im Schulalltag nutzen.

Die Kinesiologie konzentriert sich auf den körperlichen Ausgleich und die Förderung von Entspannung und Lernfähigkeit. Sie ist besonders effektiv im Abbau von Stress und der Wiederherstellung innerer Balance, was sie zu einem wertvollen Instrument im pädagogischen Umfeld macht.

In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke in kinesiologische Methoden, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre Konzentration zu fördern. Kinesiologie bietet einfache Übungen, die Blockaden lösen und das Wohlbefinden steigern – für Sie selbst und für Ihre Schüler*innen.

Inhalte:

- Kinesiologie: Dieser Ansatz verbindet Körper und Geist, um das Energieniveau zu steigern und Blockaden abzubauen, die durch Stress
- Entspannungstechniken: Lehrkräfte lernen, einfache und wirkungsvolle Techniken zur schnellen Entspannung und Stressbewältigung anzuwenden – sowohl für sich selbst als auch im Unterricht.
- Verschiedene Balancetechniken: Diese Techniken ermöglichen es, Stress und Überlastung effektiv zu reduzieren und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu steigern.
- Uvm.

Die kinesiologischen Techniken sind besonders geeignet, um Stress im Schulalltag zu bewältigen und die eigene Resilienz zu stärken. Pädagogen erfahren, wie sie ihre persönliche Balance wiederherstellen und dadurch sowohl ihre Gesundheit als auch ihre Unterrichtsqualität verbessern können. Die Techniken und Methoden sind praxisnah und leicht in den Unterrichtsalltag zu integrieren.



Glückskompetenz im Schulalltag – Wohlbefinden im Lehrerleben

Wege zu beruflicher Zufriedenheit und persönlichem Wohlbefinden.

Glück und Wohlbefinden sind keine Zufälle. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie aktiv eine positive Lebenshaltung entwickeln und Glückskompetenz aufbauen können. Hier werden Methoden vermittelt, die Sie dabei unterstützen, das Gute im Schulalltag zu sehen und Ihre Freude am Beruf wiederzuentdecken – auch inmitten von Bildungsreformen und neuen Anforderungen.

Inhalte:

- Definition, Philosophie und Psychologie des Glücks
- Aufbau eines positiven Mindsets – dein persönliches Glücks-Mindset
- Praktische Glückstechniken für den Alltag (Wege zum Glück)
- Die Glückskinder-Formel
- Uvm.

Dieses Seminar bietet ein umfassendes Wissen über die Wissenschaft des Glücks, mentale Tipps, praktische Alltagstricks und Glückskinder-Formel.

Die Teilnehmenden werden in diesem Seminar so viel über das Glück und das Glücklich sein sehen, hören, lernen, dass das Glück nicht mehr anders kann, um zu ihnen zu kommen.

Mindful Teacher – Supervision aus Sicht des Mentaltrainings

Reflexion und Unterstützung für Ihre berufliche Rolle.

Supervision ermöglicht es Ihnen, den Schulalltag aus einer mentalen Perspektive zu reflektieren, Ihre persönlichen Ressourcen besser zu nutzen und das eigene Handeln mit klarem Kopf zu betrachten.

In dieser Supervision lernen Sie Techniken der mentalen Selbstführung, die Ihre Zufriedenheit und Ihr berufliches Engagement langfristig fördern. Durch gezielte Reflexion erkennen Sie Ihre persönlichen Ressourcen und finden neue Wege, um den Schulalltag mit Freude zu meistern.

Inhalte:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Selektieren und definieren aktueller Herausforderungen
- Ressourcenarbeit und lösungsorientierte Mentaltechniken
- Erarbeitung eines persönlichen Mental-Empowerment-Trainings

Diese Supervision gibt Ihnen die Werkzeuge, um das mentale Stärke in Ihren Berufsalltag zu integrieren, Ihre berufliche Rolle bewusster zu gestalten und den Herausforderungen des Lehrerlebens mit Gelassenheit und Freude zu begegnen.



Ergebnisse aus den Seminaren:

Erhöhte Resilienz, gesteigerte Selbstreflexion, Förderung der mentalen Gesundheit, Stressabbau und Entspannung und langfristige Motivation.

Mind & Mood Power Up! – Mentale Stärke für den Schulalltag.

Schülerinnen* finden ihre Stärke und meistern schulische Herausforderungen.

In der heutigen Welt stehen Kinder und Jugendliche oft vor besonderen Herausforderungen. Der Druck, schulische Leistungen zu erbringen, sich in Gruppen zu behaupten sowie soziale und persönliche Erwartungen zu erfüllen, kann überwältigend sein.

Dieser Workshop gibt Schüler*innen die Möglichkeit, effektive mentale Grundmuster und Techniken zu erlernen, um ihren Schulalltag selbstbewusst und erfolgreich zu gestalten. Mit Fokustechniken, Konzentrationsübungen und Strategien zur Selbstorganisation gewinnen die Teilnehmenden emotionale und mentale Stärke, die nicht nur ihre Leistungen, sondern auch ihr Selbstbild nachhaltig fördert.

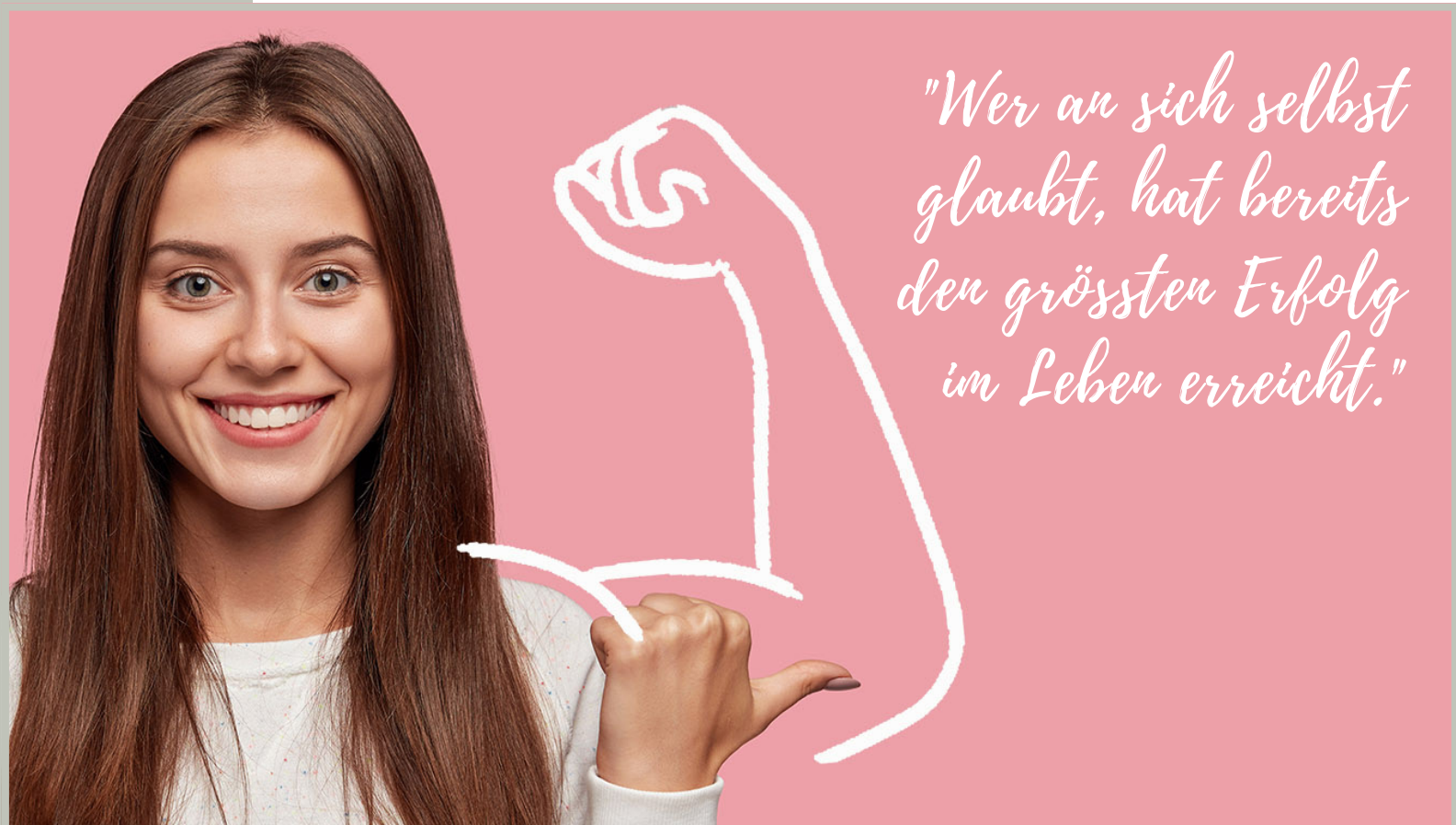
Die individuelle mentale Förderung steht hier im Mittelpunkt. Der Workshop bietet einen geschützten Raum für Austausch, persönliches Wachstum und die Stärkung der eigenen Ressourcen.

Inhalte:

- Grundlagen der mentalen Stärke: Fokus und Selbstvertrauen
- Konzentrationsübungen für den Schulalltag, Affirmationen, Ressourcenarbeit und Mentaltechniken
- Strategien zur effektiven Selbstorganisation und Zeitplanung
- Techniken zur Stressbewältigung und emotionalen Stabilität

Dieser Workshop bietet den Schüler*innen praktische Tools, die ihnen helfen, Herausforderungen im Schulalltag mutig anzugehen, ihre Konzentration zu verbessern und das Beste aus sich herauszuholen.

www.mindfulpaedagogik.at



"Wer an sich selbst glaubt, hat bereits den grössten Erfolg im Leben erreicht."