Workshop “Gib acht – auf dich!”
Frau Blumenbach und Herr Silbernagel, Netzwerkes Gesundheit Berlin

Wir, das Netzwerk Gesundheit; sind ein Team von Trainerinnen und Trainern, das Fortbildungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl in Schulen anbietet.

Lehrkräfte erhalten Gelegenheit durch praktische Übungen Achtsamkeit zu erleben und zu vertiefen, sodass die Entwicklung von Gelassenheit sowie von Selbst- und Mitgefühl möglich wird.

Dabei werden Ansätze vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglicht sich mit folgenden Kompetenzen vertraut zu machen:

- mit Stress und unangenehmen Emotionen bewusst und heilsam umzugehen
- Gedanken und Gefühle nichturteilend und annehmend wahrzunehmen
- mit den eigenen Bedürfnissen verbunden zu sein
- eine aktive Selbstfürsorge zu pflegen

Auf der Basis dieser Selbstkompetenz unterstützen wir Lehrkräfte eine Kultur des Seins zu entwickeln, die sich auszeichnet durch:

- gegenseitiges Vertrauen und Respekt
- Offenheit und Wertschätzung für Neues und Vielfalt
- Fehler und Misserfolge als Chancen des Wachstums und Lernens zu erleben
- mit mir selbst und anderen in einer annehmenden, nicht urteilenden Haltung verbunden zu sein

Wir, das Netzwerk Gesundheit, bieten: **Fortbildungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl** an, insbesondere **für Schulen und Lehrkräfte**.

Bei Interesse kommen wir auch in die Schule, um unsere Arbeit vorzustellen und ein passendes Angebot zu finden.

Mögliche Workshops wären:

- **Meditation, Achtsamkeit, Mitgefühl**
  Ein Schnupperworkshop auf einem Gesundheitstag in der Schule
  Zeitumfang nach Absprache 2 – 8 Stunden
- **Mitgefühl im Klassenraum**
  Ein Impuls- und Trainingswochenende für Lehrkräfte
- **Achtsamkeit im Team**
  Ein Workshop für Lehrerteams an mehreren Nachmittagen in der Schule, in der die Entwicklung einer achtsamen Haltung im Mittelpunkt steht.
- **Dem Burnout entgegenwirken**
  Dieses mehrwöchige Programm begleitet interessierte Lehrkräfte um Stressfaktoren zu identifizieren und der Belastung mit Achtsamkeit entgegenzuwirken.

Neben diesen Kernangeboten gibt es noch weitere Angebote unser Trainer*innen, die Sie auf unserer Internetseite finden.

www.netzwerkgesundheitberlin.de
Wilfried Silbernagel, Tel: 0171-1233026 Email: w.silbernagel@t-online.de