

IN VERBINDUNG MIT MIR SELBST

Ein Training für Lehrer*innen und Erzieher*innen zum Kultivieren von Resilienz, Achtsamkeit und emotionalem Wohlbefinden bei Teenagern

„Mind with Heart“ ist eine internationale gemeinnützige Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen zu stärken, um eine achtsamere und mitfühlendere Gesellschaft zu schaffen.

Das Training ist offen für Lehrer*innen und Erzieher*innen, die sich bereits mit Achtsamkeit beschäftigt haben. Den Teilnehmer*innen wird das Curriculum für ‚In Verbindung mit mir selbst‘, einem auf Achtsamkeit begründeten Programm zur Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche, vorgestellt. Wir werden gemeinsam wissenschaftlich belegte Methoden zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl erforschen und wir werden damit experimentieren, wie dies jungen Menschen vermittelt werden kann, so dass ihre Motivation, ihr Wohlbefinden und soziales Verhalten gestärkt werden.

Präsentation in Englisch, deutsche Übersetzung verfügbar

IN VERBINDUNG SEIN

Auf Achtsamkeit begründetes
Geistestraining für Teenager



In Verbindung mit mir selbst

Die zehn Module von ‚In Verbindung mit mir selbst‘ bieten Methoden zur Entwicklung von **Achtsamkeit** und **Mitgefühl**.

Die offene und experimentierfreudige Herangehensweise hilft den Jugendlichen, ihren eigenen Geist zu verstehen und das Beste aus sich zu machen.

Ort Evangelische Schule Berlin Zentrum
– ESBZ
Wallstraße 32, 10179 Berlin-Mitte

Termin 31. März – 2. April 2017
FR 17:00 – 20:00, SA 9:00 – 17:00
SO 10:00 – 16:00

Gebühr 250 €

Kontakt & Anmeldung

www.mindwithheart.org/de
info@mindwithheart.org

Das Training war exzellent! Schulleiter

Experimentierfreudige und ermächtigende Weiterbildung. Schulleiter des Jahres

Eine sehr wertvolle Erfahrung. Leiter Erziehungsbereich

Erstaunlich! – Das beste Training, an dem ich je teilgenommen habe! Lehrer

Sehr nützlich, erfrischend und inspirierend! Lehrer

Sehr klar, regt zum Denken an und enthält viele Einsichten! Schulpsychologe