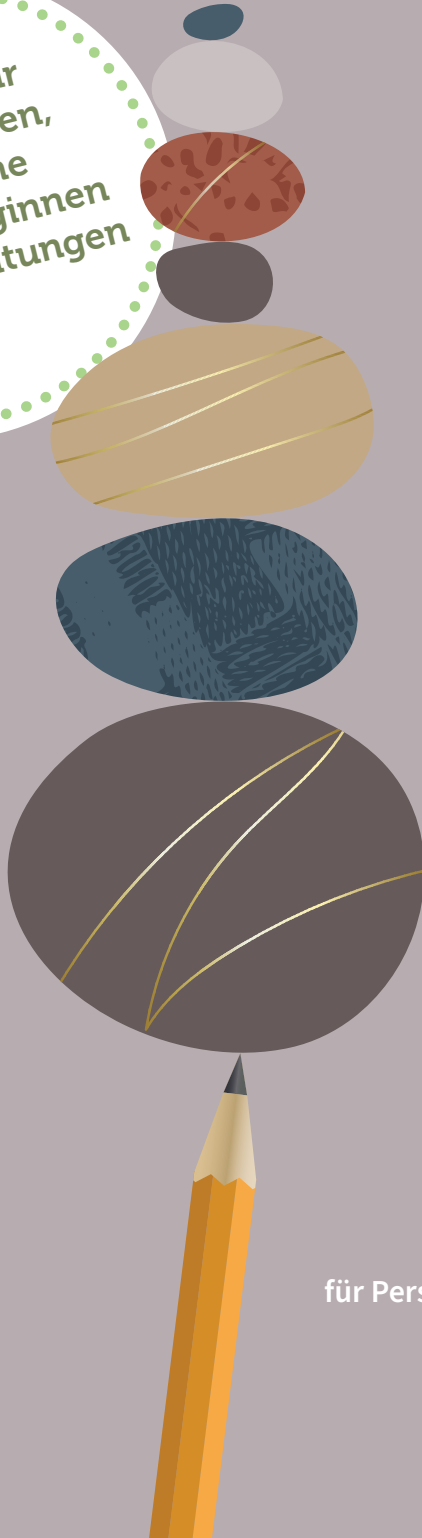



Achtsamkeit macht Schule!

Angebot für
Lehrpersonen,
schulische
Heilpädagoginnen
und Schulleitungen



Irina Schumacher
Coaching & Hypnose
für Persönlichkeitsstärkung
Yogalehrerin
Retreatleiterin

Warum Achtsamkeit für Lehrpersonen und Schulleitungen?



Lehrpersonen und Schulleitungen leisten einen enormen Beitrag für unsere Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, dass Lehrkräfte auch gut für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden sorgen.

Die Weiterbildung in Achtsamkeit integriert verschiedene Tools wie **Kommunikations- und Coachingübungen, Meditation & Yoga, und bietet so den Praxisbezug für den Schulalltag und das Leben allgemein.**

Im Kurs lernen Lehrpersonen und Schulleitungen die **eigene Achtsamkeit zu stärken, Stress besser zu bewältigen und ihre persönliche Entwicklung zu fördern, was sich positiv auf den Schulalltag auswirkt.**

Mit meinem persönlichen Hintergrund als Lehrerin und meinen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis ist es mir ein Anliegen, das Thema Achtsamkeit in immer mehr Schulen präsent zu machen und Lehrkräften, Schulleitungen und somit auch den Lernenden den positiven und hilfreichen Einfluss von Achtsamkeit zu vermitteln.

Die Tatsache, dass Achtsamkeit unabhängig von Glaubensrichtungen und kulturellen Ansichten ist und durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt wird, macht sie zu einem wertvollen Werkzeug für den Schul- und Lebensalltag. Meine Kurse bieten eine fundierte Grundlage, um diese wichtige Praxis in Schulen umzusetzen.

Workshops Weiterbildungen Wünsche

Workshop

Meine Workshops sind praxisbezogen: Aktiv zuhören, mitmachen und gleich selbst erfahren. Schwerpunkte sind unter anderem:

- Achtsamkeit verstehen & leben
- Diverse Meditationen und deren Wirkung
- Bewegungs- und Yogaeinheit
- Umsetzungsbeispiele für den Schul-Alltag
- Coachingstools und weitere individuelle Themen

Weiterbildungstag(e)

Die kreative und interaktive Gestaltung ermöglicht es den Teilnehmenden, sich aktiv einzubringen und von verschiedenen Perspektiven zu lernen.

Die Möglichkeit, das Angebot an auswärtigen Orten anzubieten, bietet zusätzliche Vielfalt und Flexibilität. Dafür arbeite ich mit dem Sporthotel Pontresina und dem Stettli Churwalden zusammen, welche eine inspirierende Umgebung für diese Tage bieten.

Ich komme aber auch gerne direkt in die Schule vorbei.

Wünsche / Vorstellungen

Ich bin offen und flexibel für Wünsche und Bedürfnisse – sei es zu Inhalt / Schwerpunkt oder weitere Kursorte. Gerne können wir dies auch bei einem persönlichen Gespräch besprechen



inspirierend
wohltuend
nachhaltig

Wie geht es unseren Lehrkräften?

Schulen und Schulleitungen erkennen zunehmend die Bedeutung des Wohlbefindens von Lehrpersonen, denn sie sind Ausdruck eines erfüllten Berufslebens.

Durch Weiterbildung zu Themen wie Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden im Lehrberuf und Schulalltag erfahren Lehrpersonen, wie sie engagiert und zufrieden unseren Kindern die bestmögliche Bildung vermitteln können.

Mehr Infos unter
www.irinaschumacher.ch
078 644 72 24



irina schumacher
persönlichkeitsstärkung