

Titel	„Achtsame 8 Wochen“ (Train the trainer)	
Untertitel	Zertifikatskurs	
Ausschreibungstext	Das Potenzial der Achtsamkeit zur Schulung von Resilienz, Stressbewältigung und Ressourcenarbeit ist fundiert wissenschaftlich belegt, u.a. im Hinblick auf die Lehrkräftegesundheit. Seit mehreren Jahren wird das Online-Format „Achtsame 8 Wochen“ im Blended-Learning (Online-Schulung plus 4 Präsenztermine) im Rahmen der Hessischen Lehrkräftefortbildung und bundesweit u.a. in der Lehrerfortbildung angeboten. Die Multiplikator*innen-Fortbildung ist für Absolvent*innen der AiSCHU- oder AVE-Ausbildung konzipiert. MBSR-Lehrer_innen können sich bewerben, ebenso wie Qigong-Lehrer_innen der Deutschen Qigong-Gesellschaft. Es findet ein Interview statt und ein Fragebogen-Screening. Voraussetzung für alle Bewerber_innen: Pädagogik-Studium und Lehramtsbefähigung. Das erwartet Sie: Sie werden geschult, um die Präsenztermine des Kurses „Achtsame 8 Wochen“ anbieten zu können. Vor der Fortbildung erarbeiten Sie sich selbständig anhand eines Manuals mit den Materialien die Inhalte des Online-Seminars. In der zweitägigen Fortbildung wird die Expertise vermittelt, wie andere Lehrkräfte mit den Inhalten vertraut gemacht und motiviert werden können, für sich eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln und miteinander in Austausch zu treten. <i>Die Teilnahmebescheinigung berechtigt zum Anbieten eines Kurses „Achtsame 8 Wochen“ mit vier Präsenzterminen für Kolleg*innen. Nach Durchführung, Dokumentation und Kommentierung der eigenen Erfahrungen eines Online-Kurses bekommen die Multiplikator*innen eine qualifizierte Zertifizierung.</i>	
Termine		Donnerstag, 07.05.2026, 09:00 Uhr – Freitag, 08.05.2026, 17:00 Uhr
ANMELDUNG	info@pz-hessen.de	
Veranstaltungsort	Wilhelm-Kempff-Haus, 65207 Wiesbaden-Naurod	
Teilnehmerzahl	Min: 10	Max:18
Referent/in	Vera Kaltwasser, www.vera-kaltwasser.de , www.aischu.de	

	Hessische Lehrkräfteakademie, OStR, Ausbildungen in MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), Theaterpädagogin, Psychodrama, Qigong, Lehrercoaching, Autorin, Entwicklerin des Rahmencurriculums AiSCHU nd des Online-Kurses „Achtsame 8 Wochen“ in Kooperation mit dem AVE-Institut www.ave-institut.de
--	---