Staatliches Schulamt Frankfurt
Pädagogische Unterstützung – Fortbildung

HESSEN

INFORMATIONSBROSCHÜRE
Stand: Oktober 2024

AiSCHU
Achtsamkeit in der Schule

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM AUFBAU EINER SCHULKULTUR DER ACHTSAMKEIT

Breitlacher Straße 92
60489 Frankfurt am Main
Telefon 069/4500488-0

E-Mail:
Poststelle.SSA.Frankfurt@kultus.hessen.de
Internet:
www.schulamt-frankfurt.hessen.de

Anrufe und Besuche bitte nur:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
09:00 h – 12:00 h und
Dienstag und Donnerstag
14:00 h – 15:00 h

Aspekte von Achtsamkeit in der Schule

Achtsamkeit zieht Kreise

Wie kann die Achtsamkeit bei der Schulung der Selbstwahrnehmung unterstützen?

Was hilft bei der Fokussierung und Aufmerksamkeitssteuerung?

Emotionale Selbstregulation und Impulskontrolle - wie kann das gelingen?

Beziehungsfähigkeit, Empathie und Resilienz - worin besteht die Verbindung zu einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis?

Umgang mit digitalen Medien - welche Rolle spielt die Achtsamkeit?

Wie kann man das Rahmencurriculum an der eigenen Schule einführen ?

Achtsamkeit zieht Kreise

AiSCHU ist ein wissenschaftlich fundiertes, erfahrungs- und körperorientiertes Curriculum - im Zentrum steht die fortgebildete Lehrkraft, die die Haltung der Achtsamkeit tagtäglich in den Schulalltag einbringt und lebt.

Schritt 1:

Schulung von Lehrkräften in schulinternen oder übergreifenden Kursen durch das Blended-Learning-Format **Achtsame 8 Wochen** mit Unterstützung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Staatlichen Schulamtes.

Das Online-Angebot des gemeinnützigen Bildungsportals Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement (AVE) wird kombiniert mit vier Präsenzsitzungen mit dem Ziel des Aufbaus einer eigenen Achtsamkeitspraxis der einzelnen Lehrkraft.

Schritt 2:

In zwei Präsenznachmittagen werden Elemente des Rahmencurriculums **AiSCHU** erprobt mit dem Ziel, konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für den Unterricht zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen konkrete und praktische Übungen, die direkt im Unterricht angewendet werden können.

Weitere Schritte:

Individuelle Ausgestaltung im Rahmen der Anforderungen und Wünsche der jeweiligen Schule.

Welche Beratungs- und Unterstützungsangebote gibt es?

Achtsamkeit zieht Kreise

Vermittlung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von Achtsame 8 Wochen sowie AiSCHU und Organisation der Fortbildungen

Beratung beim Prozess der Implementierung von Achtsamkeit als Schulkultur (Evaluation, Zielformulierung, Impulsreferat, Umsetzung)

Vernetzung mit Akteuren gleicher Schulform oder mit gleichem Ziel und Informationsaustausch

Vermittlung von Hospitationsmöglichkeiten

Vera Kaltwasser

Kooperationspartnerin, Autorin und
(Konzept-)Entwicklerin des Rahmencurriculums AiSCHU

www.aischu.de
www.vera-kaltwasser.de

Toni Hofmann

Fachberaterin Achtsamkeit am
Staatlichen Schulamt Frankfurt

toni.hofmann@kultus.hessen.de

mit freundlicher Unterstützung von:

Stiftung
Polytechnische
Gesellschaft
Frankfurt am Main