



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE



**IFEN
EVENTS**

Achtsamkeitstag

06.05.2023

Walferdange



PROGRAMM

Ab 09h30: **Willkommen** (Kaffee und Kuchen)

10h00 - 12h00: **Willkommensworte + Keynote**

“Neue Wege in schwierigen Zeiten – mit Achtsamkeit für Herz und Hirn die innere Widerstandsfähigkeit stärken und gelassener durch den Alltag navigieren”

12h00 - 13h00: **Freiwilliges gemeinsames Mittagessen/Picknick**

13h15 - 14h45: **Workshop 1**

15h00 - 16h30: **Workshop 2**

16h30-17h00: **Abschluss**

KEYNOTE SPEAKER: DR. MED. MADELEINE KAMPER



Dr. med. Madeleine Kamper ist promovierte Ärztin und systemische Psychotherapeutin (MFT) sowie zertifizierte MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) Trainerin. 2018 hat sie das Zentrum für Achtsamkeit und Resilienz in Regensburg mitbegründet, wo achtsamkeitsbasierte Trainings zur Stressbewältigung und Resilienzförderung angeboten werden.

Seit vielen Jahren engagiert sie sich dafür, Achtsamkeit auch jungen Menschen näher zu bringen und ins deutsche Bildungssystem zu integrieren. Ihr Erfahrungsspektrum beinhaltet achtsamkeitsbasierte Projekte an Grundschulen, weiterführenden Schulen sowie im Hochschulbereich. Sie ist Mitbegründerin des Netzwerks „Mindful Students Regensburg“, das regelmäßig Fachvorträge zum Thema Achtsamkeit für Studierende organisiert und absolvierte 2021 die erste Weiterbildung des auf Hochschulen spezialisierten Programms „Achtsam.Digital“.

Nach verschiedenen Weiterbildungen im englischsprachigen Raum (u.a. Mindful Education, Stressed Teens, .b bei MiSP, Growing up Mindful) entwickelte sie das an MBSR orientierte Programm „YoungMind“ für Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren, welches sie seit zwei Jahren als Online Format im deutschsprachigen Raum unterrichtet. 2019 hat sie den „Fitness Parcours Achtsamkeit“ am Klinikum Neumarkt i.d. Oberpfalz konzipiert, wo Patienten und Mitarbeiter sich im Garten der Klinik an sechs verschiedenen Stationen per Audioguide zu den klassischen Übungen aus dem MBSR Programm anleiten lassen können. Als Referentin ist sie seit 2018 u.a. in der Lehrerfortbildung, bei Bildungseinrichtungen, Fachtagungen, in Schulen, Hochschulen, Unternehmen und beim Innehalten Kongress in Neumarkt regelmäßig tätig.

KEYNOTE:

Mehr denn je müssen wir auf unkontrollierbare Veränderungen, Belastungen und Herausforderungen in unserer privaten, beruflichen und globalen Welt flexibel reagieren. Und mehr denn je wird unsere Aufmerksamkeit von den permanenten Ablenkungsangeboten einer reizüberfluteten Lebensrealität beansprucht und unser Gehirn strapaziert. Mit erlernten Bewältigungsstrategien und alten Reaktionsmustern stoßen wir im Alltag zunehmend an unsere Grenzen. Wenn wir keinen wirksamen Ausweg mehr aus dem Hamsterrad des automatischen Funktionierens und der Überforderung finden, kann dies zu Erschöpfung und einer schleichenden Beeinträchtigung unserer psychischen Gesundheit führen.

Die Achtsamkeitspraxis bietet uns einen alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Ansatz, um aus dem gewohnten Autopiloten auszusteigen und unsere inneren Ressourcen wieder zu aktivieren. Damit stärken wir unsere Resilienzfähigkeit oder auch mentale und emotionale „Fitness“ nachhaltig, denn aufgrund der Fähigkeit zur Neuroplastizität reagiert auch unser Gehirn auf neue Impulse mit entsprechenden Veränderungen. So können wir tatsächlich lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusster zu steuern und mit mehr innerer Gelassenheit auf all die unwillkommenen Realitäten in unserem Leben zu reagieren.

Wir können die „Bambusqualitäten“ der psychischen Flexibilität trainieren und damit langfristig wieder mehr Klarheit, Freude und Selbstwirksamkeit erfahren. Gleichzeitig kultivieren wir ein freundlicheres inneres Klima im Umgang mit uns selbst, was sich auch auf unsere Beziehungen und sozialen Interaktionen positiv auswirkt. Aber was bedeutet das ganz praktisch? Muss die Achtsamkeit jetzt auch noch auf meine To-do-Liste? Wie soll ich denn noch mehr in meinen übervollen Tag stopfen? Gibt es wirklich einen Weg raus aus dem Gedankenkarussell? Kann die Neurowissenschaft die Wirksamkeit vom Resilienztraining beweisen? Was kann ich im Alltag konkret tun? Hilft es mir auch in der Schule? Und was ist mit all den schwierigen Gefühlen? Diese und viele weitere Fragen werden im Vortrag angesprochen und reflektiert. Die theoretischen Inhalte können mit kleinen Übungen gleich in die Praxis umgesetzt und live getestet werden.



WORKSHOPS

Resilienz im Alltag leben - mit Mikropausen zurück zur Balance (Madeleine Kamper)

Aufbauend auf den Vortrag befassen wir uns im Workshop mit den vielfältigen Möglichkeiten, inmitten unseres herausfordernden Alltags die Achtsamkeitspraxis lebendig zu halten, damit sie unmittelbar im Leben wirken kann. Wir üben, wie wir ermüdende Routinen immer wieder durchbrechen und erfrischende Inseln des Innehaltens schaffen können. Mit Impulsen und Übungen zu Sinneserfahrung, Körperwahrnehmung und zum freundschaftlichen inneren Dialog erproben wir neue Möglichkeiten für Regeneration und Balance in vielfältigen Lebensbereichen. Viele der Übungen sind gut dazu geeignet, sie im Alltag mit Schüler*innen oder Kolleg*innen gemeinsam auszuprobieren. Außerdem gibt es viel Raum für Austausch, Fragen und Reflexion.

Mediation mit achtsamem Austausch (Befindlichkeitsrunden) (Heike Sievers, Sandy Huberty)

Wir meditieren gemeinsam und praktizieren einen achtsamen Austausch beruhend auf authentischer Kommunikation, gegenseitiger Akzeptanz, Verbundenheit und einem harmonischen Miteinander. Einführung in Befindlichkeitsrunden, die auch so in der Klasse umgesetzt werden können.

Mir schaffen ein matfüllend a fründlecht Klassenzimmer (Natascha Bourgmeier; Myriam Wiot; Léa Redlinger; Christine Bausch)

Mir entdecken zusammen sozial, emotional und ethisch Lernen (SEE Learning).
Wir erforschen den Stellenwert von der Achtsamkeit am schulisches Alltags.

Resilienz/Selbstfürsorge (Stany Paquet)

Was ist Achtsamkeit und wie kann ich sie in meinem Alltag nutzen, um Resilienz und Selbstfürsorge zu entwickeln? Kurzes Impulsreferat mit anschließenden praktischen Übungen und Möglichkeit zum Austausch.

Einführung in die Achtsamkeit (Berenice Boxler)

Der Workshop führt ein in die Grundzüge der Achtsamkeit, macht deutlich, was Achtsamkeit nicht ist, wie eine achtsame Haltung im Alltag helfen kann und wie wir die Funktionsweise unseres Gehirns sinnvoll nutzen können für mehr Selbstwirksamkeit und Bewusstsein im Leben. Mit praktischen Übungen. Kursleitung: Berenice Boxler, zertifizierte MBSR (mindfulness-based stress reduction)-Lehrerin mit Zusatzausbildungen in der Achtsamen Kommunikation, Mindful Education

Positives kultivieren durch Achtsamkeit und Mitgefühl (Nicole Zians)

Neuesten Forschungen zufolge stellen Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl Schlüsselfaktoren dar für geistige Gesundheit und emotionales Wohlbefinden. In diesem Kurs werden konkrete Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen (aus dem Kontext von MBSR und MBCL) durchgeführt zu den Themen Dankbarkeit, Genießen und Selbstwertschätzung. Kursleitung: Nicole Zians, zertifizierte MBSR (mindfulness-based stress reduction) und MBCL (mindfulness-based compassionate living) – Lehrerin; Material: bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke

Wohlbefinden und Herzensbildung in der Schule (Julia Pruy)

Dieser Workshop erforscht die Bedeutung von Achtsamkeit für Selbstfürsorge und positive Beziehungen im schulischen Kontext und stellt praktische Übungen vor, die im Schulalltag integriert werden können.





WO SIE UNS FINDEN



IFEN WALFERDANGE

Site edupôle,
route de Diekirch
L-7220 Walferdange



IFEN BELVAL

Site Terres-Rouges
3 et 5 avenue de la fonte
L-4364 Esch-sur-Alzette

+352 247-85965
info@ifen.lu



www.ifen.lu

@InstitutFormationEducationNationale