

Wie können wir Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und Präsenz lehren?

Zweijähriger Lehrgang für Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (Beginn: Februar 2020)

Wie können wir ein gutes Umfeld für Lernen und Entwicklung schaffen?
Wie können wir unsere eigene Beziehungskompetenz entwickeln?

In einem offenen und undogmatischen Rahmen bietet dieser Lehrgang eine breite Palette praktischer Werkzeuge zur Entwicklung von Beziehungskompetenz und Achtsamkeit. Dazu gehören auch die Fähigkeit, bei sich und im Einklang mit sich zu sein, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, um damit die Entwicklung dieser Qualitäten auch Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen.

Kinder und Jugendliche sind einem hohen Maß Stress ausgesetzt, was sich auf ihre Entwicklung auswirkt und ihr Lernumfeld beeinflusst. Wir sind der Auffassung, dass als Folge davon bei vielen Kindern und Jugendlichen die angeborene Fähigkeit, bei sich und mit sich in Kontakt zu sein, sich wahrzunehmen und sich zu spüren, mehr und mehr verkümmert. Dasselbe trifft auch für viele Lehrer und Lehrerinnen zu, die eigentlich für einen guten Rahmen und eine gute Atmosphäre sorgen sollten.

Wir alle haben die angeborenen Fähigkeiten, sowohl mit uns selbst im Einklang zu sein als auch anderen empathisch zu begegnen. Unsere Vision ist es, eine Lernumgebung zu schaffen, in der diese Fähigkeiten entwickelt und praktiziert werden können. Nichts davon müssen wir neu lernen oder erarbeiten. Es geht vielmehr darum, das, was wir in uns haben, wieder zu entdecken und zu kultivieren.

Mit sich im Einklang zu sein bedeutet, im Frieden zu sein mit seinem eigenen Wesenskern. Dieser Wesenskern ist der Ort, von dem aus sich ein Mensch tief mit anderen Menschen und auch mit der komplexen Welt verbinden kann - einer Welt, die sich inmitten grundlegender Prozesse der Transformation befindet. Einfühlungsvermögen oder Empathie anderen gegenüber ist also der Ausdruck dessen, was wir mit sich selbst im sich selbst im Einklang und im Frieden sein beschreiben. Viele Kinder und Jugendliche und auch Fachleute brauchen Unterstützung, um gut mit sich in Kontakt zu sein und anderen Empathie entgegen zu bringen. Beides sind Grundvoraussetzungen für Lernen sowie für die Entwicklung jedes Individuums und für die Gesellschaft

Praxis-Training für Pädagogen und Pädagoginnen

Für ein gutes Lernumfeld ist es nach unserer Erfahrung notwendig, sowohl eine sichere als auch eine dynamische Atmosphäre zu schaffen. Diese Qualitäten sind bedeutend für den Kontext dieses Trainings als auch für die Gruppen, mit denen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in ihrem Berufsalltag während und nach diesem Training arbeiten. Deshalb liegt während des Lehrgangs unser Augenmerk durchgängig auf Gruppen- und Teambildung. Spiel und Kreativität helfen, eine offene

und herzliche Atmosphäre frei von Voreingenommenheit zu schaffen, die den Kurs auch zu einem Laboratorium für persönliches Wachstum und persönliche Entwicklung macht.

Das gesamte Programm basiert auf Erkenntnissen zeitgemäßer Psychologie, neuro-affectiver Psychologie und Pädagogik in Kombination mit uraltem Wissen und Weisheiten, die im Herzen meditativer Tradition liegen.

Der Lehrgang geht über zwei Jahre. Die 36 Unterrichtstage verteilen sich auf neun viertägige Module mit Workshopcharakter. Die Arbeit wechselt zwischen Input in Form kurzer Vorträge, Achtsamkeits- und Gegenwärtigkeitsübungen, Körperarbeit, Übungen zur Beziehungskompetenz, Arbeit mit Träumen und schöpferischem Tun. Teilweise findet die Arbeit auch im Freien statt.

- Modul 1: 06.02. – 09.02.20
- Modul 2: 02.04. – 05.04.20
- Modul 3: 11.06. – 14.06.20
- Modul 4: 27.08. – 30.08.20
- Modul 5: 03.12. – 06.12.20
- Modul 6: 28.01. – 31.01.21
- Modul 7: 18.03. – 21.03.21
- Modul 8: 27.05. – 30.05.21
- Modul 9: 19.08. – 22.08.21

Start am ersten Tag um 10.00 Uhr, Ende am letzten Tag zwischen 15.00 und 16.00 Uhr.

Aufnahmekriterien:

Wir wünschen uns, dass Sie in Ihrem Alltag Zeiten des Innehaltens, des Zu-sich-kommens, der Meditation oder ähnlichem bereits praktizieren oder die Bereitschaft dazu mitbringen. Das Training richtet sich an Pädagogen und Pädagoginnen oder auch an Menschen, die in anderen Bereichen mit Kindern oder Jugendlichen zusammen arbeiten oder leben. Wenn Sie sich für diesen Lehrgang interessieren und die Voraussetzungen bisher nicht erfüllen, möchten wir gerne persönlich mit Ihnen sprechen, um über Ihre Bewerbung zu entscheiden. Für Ihre Bewerbung schicken Sie uns bitte einen Lebenslauf und ein Motivations schreiben, warum Sie an diesem Lehrgang teilnehmen möchten.

Zwischen den Modulen möchten wir, dass Sie täglich Meditation oder Übungen des Trainings praktizieren und sich mit anderen Teilnehmern in Kleingruppen darüber austauschen. Je nach räumlicher Entfernung können sich die Kleingruppen vor Ort treffen oder sich per Skype verabreden. Der zeitliche Rahmen soll in etwa zwei mal drei Stunden umfassen.

Wir nehmen maximale 24 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf. Die Mindestteilnehmerzahl ist 18.

Modul 1

Wir beginnen mit der Einführung in die Arbeit mit dem Pentagramm der natürlichen Kompetenzen Körper – Atmung – Herz - Kreativität - Bewusstsein:

- Wie können wir Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen, Präsenz und Mitgefühl im täglichen Leben verbessern?
- Wie können wir zurückfinden zu der Freude am Spiel und wieder in Kontakt kommen mit unserer natürlichen Schaffenslust, wie wir sie aus unserer Kindheit kennen?
- Und wie kann diese wieder gewonnene Freude unseren Alltag und unsere fachliche und persönliche Entwicklung beeinflussen?

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer arbeitet daran, sich seiner oder ihrer eigenen Herangehensweise an die fünf Kompetenzen bewusst zu werden. Das Prinzip des Trainings liegt darin, den Fokus auf die individuelle Praxis jedes Teilnehmers und jeder Teilnehmerin zu legen.

Modul 2

Wir reaktivieren die Verbindung zwischen der Arbeit mit den natürlichen Kompetenzen und der Entwicklung von Beziehungskompetenz bei Fachleuten.

- Wie kann jeder mit seiner persönlichen Autorität und Authentizität in Kontakt kommen?

Wir verstehen Integrität und Selbstwertgefühl als persönlichen Ausdruck des eigenen Wesenskerns und werden deren Verbindung mit den natürlichen Kompetenzen aufdecken und entwickeln.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer formulieren ihre persönlichen und fachlichen Ziele, die sie während des Trainings verfolgen wollen.

Modul 3

Wir erarbeiten weitere Übungen in Verbindung mit den natürlichen Kompetenzen noch fokussiert auf die meditative Praxis der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

In kurzen Inputs erläutern wir den theoretischen Hintergrund zur Entwicklung der Übungen und ordnen unsere spezifische Arbeitsweise mit den natürlichen Kompetenzen den wichtigen kontemplativen Traditionen zu. Die Erkenntnisse der aktuellen neuro-wissenschaftlichen Forschung bestätigen unsere Erfahrungen,

Modul 4

Wir arbeiten weiter mit Übungen in Verbindung mit den natürlichen Kompetenzen, nun mit dem Fokus sowohl auf die Pädagogin und den Pädagogen als auch auf die Art der Weitervermittlung an Kinder und Jugendliche. Dazu gehört die Fähigkeit und Bereitschaft zum Dialog.

- Wie führen wir einen echten Dialog?

An Hand von Beispielen aus ihrem Berufsalltag üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Dialoge mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Modul 5

Retreat

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf der fachpersönlichen Entwicklung jedes einzelnen. Es gibt reichlich Gelegenheit zu Kontemplation in der Stille, für gemeinsame Körperarbeit und für individuelle Supervision.

Modul 6

Beziehungskompetenz und den Zugang zu unseren natürlichen Kompetenzen brauchen wir ganz besonders, wenn wir mit Kindern und Jugendlichen zusammen sind, die Trauer und Verlust erlebt haben oder gerade in einem aktuellen Trauerprozess sind. Wie können wir bei so schweren Umständen sowohl mit uns selbst als auch mit dem Kind oder den Kindern in Kontakt bleiben?

Modul 7

Bei der Arbeit mit herausfordernden Kindern und Jugendlichen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen geraten Pädagogen und Pädagoginnen häufig außer sich und verschlimmern damit die Situation. In diesen Momenten ist es besonders wichtig, mit seinem Wesenskern und der eigenen Kraft in Kontakt zu bleiben, um dem Kind zu helfen, das gleiche zu tun.

- Wie können Spiel und Einfallsreichtum die Lösung von Konflikten unter Kindern, unter Erwachsenen und zwischen Kindern und Erwachsenen unterstützen?

Modul 8

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen suchen nach ihren Wegen, die Werte und Übungen Kollegen und Eltern zu vermitteln.

- Wie erklären wir, warum wir diesen Weg gehen, was wir tun und wie wir die Arbeit verstehen?
- Wie können wir Treffen zwischen Mensch im besonderen zwischen Erwachsenen und Kindern so gestalten, dass sie zu fruchtbaren Begegnungen werden?
- Und wie können diese Treffen zu einem besseren Bei-sich-sein und zu einem tieferen gegenseitigen Verstehen beitragen?

Modul 9

Evaluation der persönlichen und fachlichen Zielsetzung.
Abschluss des Lehrgangs und Abschied.

Lehrer:

Katinka Götsche: Magister in Psychologie, Dramaturgie und Tanz

Helle Jensen: Psychologin und Familientherapeutin

Peter Hoeg: Autor und MA

Martijn von Beek: Anthropologe, PhD.

Die Trainer für die Module stehen noch nicht fest.

Das Deutsch-Dänische Institut für Familientherapie und Beratung - ddif ist als Kooperationspartner an dem Lehrgang beteiligt.

Die Unterrichtssprache ist Englisch oder Deutsch je nach Herkunft der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Die Lehrer sprechen beide Sprachen, bei Bedarf wird übersetzt.

Ort des Lehrgangs:

Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek

Der Veranstaltungsort liegt im Hamburger Norden im Ort Ammersbek – Ortsteil Hoisbüttel.

Die Anreise per U-Bahn vom Hamburger Hauptbahnhof mit der Linie 1 und Bus ist möglich.

<http://www.haus-am-schueberg.de>

Lehrgangsgebühr:

Die Lehrgangsgebühr beträgt 5.700,- Euro.

Der Lehrgang ist gemäß § 4 Nr. 21 a) bb) des UStG von der Umsatzsteuer befreit.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht in der Gebühr enthalten und betragen pro Modul 197,- im Doppelzimmer.

Information und Anmeldung: info@ddif.de