

Name	Heimatschule	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum)
Barbara Vulic	Pestalozzischule Lüdenscheid	Fortbildung zum Thema „Mindfulness“ vom 9. bis 13. Januar in Rovaniemi (Finnland)



Meine Schule	<p>Diese fachlichen Kenntnisse sehe ich als relevant für meine eigene Schule.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung von Achtsamkeit für die Gesunderhaltung und persönliche Zufriedenheit - Das Anwenden von Achtsamkeitsübungen im Schullalltag ist für alle am Schulleben beteiligten Personen (Schüler*Innen, Lehrer*Innen, OGS-Mitarbeiter*Innen) gewinnbringend. 	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf meine Schule (bereits umgesetzt oder in Planung). für Achtsamkeitsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitung einer Schilf zum Thema „Mindfulness“ - Rückzugsmöglichkeiten zum Durchatmen schaffen für die Kolleginnen und das Betreuungspersonal - Ausstattung eines Raumes, um eine entsprechende Atmosphäre zu schaffen - Heranführen der Kolleg*Innen an Achtsamkeitsübungen
Mein Unterricht /Lehrer* innenhandeln	<p>Diese fachlichen Kenntnisse habe ich gewonnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeitsübungen können sich positiv auf die Konzentration und Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auswirken - Die Schülerinnen und Schüler lernen, achtsam mit ihren Gefühlen umzugehen. Dies kann sich positiv auf deren Zufriedenheit und somit auf ihr Sozialverhalten auswirken. 	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf mein unterrichtliches Handeln (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Umgang mit den eigenen Gefühlen im Unterricht thematisieren - Achtsamkeit vermitteln, regelmäßig Achtsamkeitsübungen mit den Kindern durchführen

	Erkenntnisgewinn	Umsetzung im Alltag
--	------------------	---------------------

