

# Fortbildung Florenz 2022

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Meine Schule</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstfürsorge ist wichtig, nur wenn es mir und meinen Kolleg*innen gut geht, können wir gute Arbeit am Kind leisten</li> <li>- The PERMA-Model (Seligman) in Umsetzung für guten Unterricht</li> <li>- Positive Psychologie</li> <li>- Glaubenssätze</li> <li>- Achtsamkeitsübungen im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Unterrichtsfach Glück (Projektwoche soziales Lernen)</li> <li>- Sozialkompetenztraining LUBO</li> <li>- Viele Elemente des PERMA-Modells werden bewusst oder auch unbewusst bereits an der Schule umgesetzt</li> <li>- Material zum Thema Glück in der Schule vorhanden</li> <li>- Auf die positiven Dinge und Entwicklungen in der Schule fokussieren</li> <li>- Das Unterrichtsfach Glück (Projektwoche soziales Lernen)</li> <li>- Sozialkompetenztraining LUBO</li> <li>- Weitergabe gelernter Inhalte an das Kollegium</li> <li>- Übung: warum hast du etwas gut gelernt (was war nötig)?</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Mein Unterricht /Lehrer* innenhandeln</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotionen benennen</li> <li>- Meditationsmethoden</li> <li>- Ice-Breaker</li> <li>- VTS (Visual Thinking Strategy)</li> <li>- Mindful eating classroom</li> </ul>	<p>Jedes Kind hat besondere Fähigkeiten → ich muss diese nur herausfinden und fördern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefühle benennen lernen, darüber sprechen lernen</li> <li>- bereits eine Unterrichtseinheit zum Thema „ Glück“ durchgeführt</li> <li>- eine weitere Unterrichtseinheit zum Thema „ Glück“ steht im Sachunterricht bevor (Jaron auf den Spuren des Glücks)</li> <li>- das achtsame Essen in der Frühstückspause durchführen</li> <li>- öfter Entspannungsübungen und die Entspannungsmusik einsetzen</li> <li>- Achtsamkeitsübungen auch im stressigen Schulalltag einbauen</li> </ul>
	<p><b>Erkenntnisgewinn</b></p>	<p><b>Umsetzung im Alltag</b></p>

