

ACHTSAMKEIT UND DANKBARKEIT ALS RESSOURCE FÜR DEN PÄDAGOGISCHEN ALLTAG

AUFBAUSEMINAR

Die Vertiefung der Atembeobachtung, die Haltung der Dankbarkeit, Entwicklung von Mitgefühl, sowie gelebte Präsenz im pädagogischen Alltag werden zentrale Themen dieser Fortsetzung der Fortbildung "Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Herzensbildung von Anfang an!" sein.

Die Kombination von Achtsamkeit und Dankbarkeit kann eine kraftvolle Quelle des Wohlbefindens sein. Durch achtsames Verweilen im gegenwärtigen Moment und das bewusste Kultivieren von Dankbarkeit können positive Veränderungen in der eigenen Haltung und im Lebensgefühl angestoßen werden – mit spürbarem Einfluss auf die pädagogische Arbeit mit Kindern.

Ihre Achtsamkeit und Präsenz wirken sich unmittelbar und positiv auf die Dynamik in Ihrer Gruppe aus. Dankbarkeit kann durch achtsame Praktiken vertieft werden und umgekehrt kann Achtsamkeit helfen, Dankbarkeit bewusster zu erleben. Wer Dankbarkeit kultiviert, schafft die Grundlage für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

INHALTE

- Vertiefung der Übungen aus dem Seminar „Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Herzensbildung von Anfang an!“ (HP25-238)
- Entwicklung von Herzensqualitäten, wie Dankbarkeit und Mitgefühl
- Praktische Übungen aus der Achtsamkeitspraxis

Zielgruppe: Elementarpädagog:innen, Betreuer:innen

Hinweis: Voraussetzung für diese Fortbildung ist die Absolvierung der Fortbildung HP25-238 "Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Herzensbildung von Anfang an!".

Referentin: Mag. Bettina Jeram

Erwachsenenbildnerin, Pädagogin, Montessoripädagogin und
Diplomierte Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

INFORMATIONEN

HP25-169

Termin:

20. November 2025

09:00 bis 16:00 Uhr

8 UE

Online-Veranstaltung

