

Fortbildungsveranstaltung zum Thema:

In Ruhe miteinander lernen: Übungen zur Selbstregulation, Konzentration und Entspannung im Klassenraum

Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schulformen, pädagogische Fachkräfte, Schulsozialarbeit, Schulleitung, OGS-Mitarbeitende

Leitung: Kathrin Brunzema (Lehrerin, freie Trainerin im Bereich Stressmanagement in Schule, Hochschule und in Unternehmen, Inhaberin von mbsrinkoeln.de)

Datum: 03.12.26 von 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: Online per Zoom (wird nach der Anmeldung ein paar Tage vorher per Mail mitgeteilt)

Kosten pro Person: 119 Euro (inklusive Materialien)

Vorwort:

In unserer schnelllebigen, digitalisierten Welt brauchen Kinder und Jugendliche in der Schule Zeit und Raum für bewusste Selbstwahrnehmung. Denn emotionale Ausgeglichenheit, Berührbarkeit und die Fähigkeit zur Selbststeuerung sind Grundvoraussetzungen für eine offene Lernhaltung und kreatives Handeln.

Spielerische Übungen zur Achtsamkeit im Unterricht fördern die innere Stabilität, das Selbstbewusstsein und die Konzentration. Sie schaffen einen Ausgleich zu Reizüberflutung, fördern eine entspannte Lernatmosphäre und sind somit wichtige Bausteine eines neurodiversen Unterrichts. Die Fortbildung verknüpft Stressforschung und Neurologie des Lernens mit praktischen Unterrichtsritualen. Alle Elemente werden gemeinsam erprobt, um Achtsamkeit als pädagogische Haltung zu trainieren.

Inhalte

- Neurowissenschaftliche Grundlagen: Stress und Lernen
- Achtsamkeit als pädagogische Haltung
- Spiele und Visualisierungen zur Selbstwahrnehmung
- Rituale zur Rhythmisierung des Unterrichts
- Bewegte Minipausen zum Stressabbau
- Übungen zur Entspannung und Regeneration

- Mentale Strategien zur Emotionsregulation
- Austausch und Anwendungsfelder

Diese Fortbildung ergänzt praxisorientiert die Weiterbildung „***Gemeinsam aus der Reihe tanzen: Grundlagen und Praxisimpulse für einen neurodiversen Unterricht***“ am **08.10.2026**. Beide Fortbildungen sind unabhängig voneinander buchbar.

Anmeldungen per Mail an: anmeldung@agentur-lfm.de