

# PASo - schulexterne Fortbildung

## Pädagogik mit **A**chtsamkeit und **S**elbstmitgefühl offen für Menschen aus pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufen

Wollen Sie Ihre eigene Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis beginnen oder vertiefen?  
Möchten Sie gerne Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in Ihren pädagogischen Alltag integrieren? Sind Sie an kreativer, lebendiger Achtsamkeitsvermittlung interessiert?



### achtsam - selbstmitfühlend – kreativ

#### Fortbildung aus 2 Elementen

**Element 1) Online-Selbstlernkurs 8 Module**

**Element 2) Präsenzkurs ein WE Fr 16.00 - So 16.00**

**Element 1) Online-Selbstlernkurs**

**Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität** Start jederzeit

**Element 2) Präsenzkurs:**

Fr 10. März 2023 ab 16.00 bis So 12. März 2023 bis 16.00

#### Zeitausmaß:

**Element 1) Online-Selbstlernkurs:** 8 Module á ca. 30 min Video, plus 160min Audio, plus schriftliches Begleitmaterial

**Element 2) Präsenzkurs:** 23 UE á 45min, geblockt Fr 16.00 bis So 16.00

#### Kosten:

**Element 1) Online-Selbstlernkurs:** € 159 für Gruppen Ermäßigung

„Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität - damit Lebendigkeit blühen kann“ von

Helga Luger-Schreiner, Vertrieb: AVE Institut <http://lernen.ave-institut.de/selbstmitgefuehl>

**Element 2) Präsenzkurs:** € 340 + € 40 für Materialien u. Raum

#### Ort Präsenzkurs:

Wien

#### Anmeldung Präsenzkurs:

kann nur mit abgeschlossenem Online-Selbstlernkurs „Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität - damit Lebendigkeit blühen kann“ erfolgen

[helga.luger-schreiner@powerful-heart.at](mailto:helga.luger-schreiner@powerful-heart.at)

Für Gruppen kann der Präsenzkurs zu einem individueller Termin und eigener Ort vereinbart werden.

## Inhalte der Fortbildung:

### **Element 1) Online-Selbstlernkurs:**

eine persönliche Achtsamkeitspraxis beginnen und vertiefen, Anfängergeist und Körpergewahrsein, Wohlwollen als Basis für pädagogische Beziehung, Selbstmitgefühl, Umgang mit schwierigen Gefühlen, neue Beziehung zu Schwierigem, Freude, Leichtigkeit, kreative Ressourcen stärken....

### **Element 2) Präsenzkurs:**

Vertiefung der Inhalte und Praxis in Präsenz, - Verkörperung und Reflexion; achtsame, wohlwollende Kommunikation; Team- und Organisationskultur achtsam gestalten; Ermutigung zu schulstrukturellen Veränderungen; Vernetzung und gegenseitige Inspiration; kreative Vermittlung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl;

Die **schulexterne Fortbildung PASo** unterstützt sie dabei Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl zu kultivieren, Authentizität, Lebendigkeit und Engagement zu leben, und inspiriert eigene Potenziale und Quellen von Kreativität zu entdecken PASo richtet sich an Pädagog\*innen von Elementarpädagogik bis zur Erwachsenenbildung, Betreuer\*innen und Sozialarbeiter\*innen PASo entspricht inhaltlich den 3 Phasen der schulinternen Fortbildung PAS



**Die Teilnahme an PAS oder PASo erfüllt eine der Teilnahmevoraussetzungen für die AVE- Train-the-Trainer-Weiterbildung für Pädagog\*innen zur Lehrerbildner\*in**

## Leitung der Fortbildung:

Mag.a Helga Luger-Schreiner

Zertifizierte Lehrerin für MSC Mindful Self-Compassion,

Mindful Compassionate Parenting MCP Trainerin, Metta-Meditationslehrerin,

multimediale Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Montessori-Pädagogin, Dozentin,

Leitung Projekt PAS Pädagogik mit Achtsamkeit u. Selbstmitgefühl UNI Wien ZLB,

im Entwicklungsteam des Hochschullehrgangs mit Masterabschluss "Achtsamkeit"

sowie im Team der AVE-Weiterbildung für Pädagog\*innen AVE-Institut,

Ko-Autorin des Buches TherapieTools Selbstmitgefühl (Beltz 2020);

eigenes Institut [www.powerful-heART.at](http://www.powerful-heART.at)

kunstbasierte Meditation und meditationsbasierte Kunst:

Seminare, Meditationsabende, Workshops, Retreats und Einzelberatung

**Fragen an:** [helga.luger-schreiner@powerful-heart.at](mailto:helga.luger-schreiner@powerful-heart.at)



**ACHTSAMKEIT** ist Offenheit für das, was ist

**SELBSTMITGEFÜHL** trägt durch die turbulenten Wellen der Erfahrungen

**KREATIVITÄT** ist Offenheit für das was sein kann

**GEMEINSAM - STÄRKEN, INSPIRIEREN, ERMUTIGEN UND VERNETZEN!**

