

Titel des Angebots

Entspannt und präsent – mehr Spaß am Unterricht

Kurzbeschreibung

Wer kennt das nicht: Oft steht man im Unterrichtsalltag „neben sich“, ist nicht ganz bei der Sache oder mit verschiedensten Dingen gleichzeitig beschäftigt. Kreativ schöpferisch und aufgeschlossen für Neues erlebt man sich hingegen, wenn der Körper entspannt, präsent und konzentriert ist. Durch Atem-, Körper- und Präsenzübungen können wir hierfür bessere Voraussetzungen schaffen.

Beschreibung und didaktische Gestaltung des Angebots

Wie kann ich gesund bleiben, den Schulalltag mit mehr Gelassenheit und Spaß gestalten? Wie kann ich eine achtsame, einander zugewandte und konzentrierte Unterrichts-atmosphäre schaffen? Dies werden wir im Workshop praktisch und erlebnisorientiert erkunden. Dabei arbeiten wir allein, in Partner- oder Gruppenarbeit. Der Workshop richtet sich an alle Lehrkräfte, die ihre tägliche Lebensqualität verbessern und ihren Körper besser kennenlernen wollen. Im Mittelpunkt stehen theaterpädagogische und körperorientierte Übungen und Methoden. Diese Spiele, Übungen und einfachen Bewegungsabläufe trainieren u.a. Dehnung, Kräftigung, Koordination, Konzentration, Balance und Entspannung des Körpers und des Geistes. Die Selbstwahrnehmung, die Atmung und das Körperbewusstsein werden verbessert, eine ruhige Ausstrahlung, ein entspanntes Auftreten und das Wohlbefinden im eigenen Körper werden gefördert. Zudem schaffen die Spiele und Übungen, die sich mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten lassen, Raum für mehr Spontaneität und Kreativität.

Konkrete Lernchancen

- Übungen und Spiele zur Entspannung, Konzentration und Präsenz kennen lernen
- praktische Erfahrungen machen und sammeln zu Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein, Haltung und Auftreten
- die eigene Ausdrucksfähigkeit erweitern hin zu mehr Spontaneität, Gelassenheit, Klarheit etc.
- Anregungen erhalten für einen achtsameren Umgang mit sich und den anderen
- Impulse sammeln und Umsetzungsideen entwickeln für die Anwendung im Unterricht

Methodische Gestaltung des Angebots

Vortrag – Gruppenarbeit – praktische Gestaltung und Präsentation – Evaluation

Fach/Fächer

alle Fächer

Zielgruppe

Lehrkräfte aller Schulformen und -stufen (gemeinsame Teilnahme möglich)

Hinweis für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke mitbringen!

Kirstin Porsche