

Mindful Pädagogik

Das Seminarprogramm für engagierte Schulen



VERSTÄNDNIS UND
WERTSCHÄTZUNG



Zwischen Stundenplan, sozialem Wandel und Schulkonferenzen.
Ausgeglichen, resilient und mental stark.

Herausforderungen & Lösungsmöglichkeiten

Sinn. Sein. Stärke.



Lehrkräfte stehen im Zentrum eines oft spannungsgeladenen Netzwerkes aus Erwartungen:

Schüler:innen suchen Orientierung, Eltern fordern Ergebnisse, die Schule setzt Rahmenbedingungen, pädagogische Ansprüche und die Gesellschaft erwartet die Vermittlung von Werten und Wissen. Dieses Spannungsfeld erfordert ein hohes Maß an mentaler Stärke, Resilienz und emotionaler Kompetenz.

Unser **Seminarprogramm** bietet Lehrkräften ein besonderes Angebot, das auf ganzheitliche Stärkung, neue Perspektiven und praxistaugliche Methoden setzt. Es kombiniert aktuelle Ansätze aus der Resilienz, sowie Elementen aus dem mentalen Training und der Kinesiologie – speziell angepasst an den schulischen Alltag.

Dauerbelastung mit Nebenwirkungen

Dauerhafte Anspannung, hohe Verantwortung und zu wenig Zeit für eigene Regeneration führen häufig zu innerer Erschöpfung, emotionaler Distanz oder dem Gefühl, „nur noch zu funktionieren“. Viele Lehrkräfte berichten von Stress, Frust oder dem Verlust der Freude am Beruf – obwohl sie mit Herz und Idealismus gestartet sind.

Wer andere stärkt, muss selbst gestärkt sein

Unser Seminarprogramm setzt genau hier an:

Pädagogisch begleitende Kinesiologie, Mentaltraining, Teambuilding und Glückskompetenz bilden die vier Säulen eines ganzheitlichen, praxisnahen Angebots.

Die Kombination aus fundierten Methoden und alltagsnaher Umsetzbarkeit sorgt dafür, dass Lehrkräfte konkret entlastet, gestärkt und inspiriert werden – ohne zusätzlichen Druck.

- **Mentale Stärke & Resilienz** für klare Entscheidungen und gesunde Grenzen.
- **Kinesiologie im Schulkontext** für bessere Konzentration, Energie und Lernunterstützung.
- **Teambuilding** für ein Kollegium zur Förderung von Zusammenarbeit, Vertrauen und Motivation.
- **Glückskompetenz** im Lehrer:innenleben für mehr Freude, Sinn und persönliche Zufriedenheit.

Weil ausgeglichene Lehrkräfte den Unterschied machen

Lehrkräfte, die mental gestärkt und emotional im Gleichgewicht sind:

- gehen gelassener mit Herausforderungen um.
- bewältigen Belastungsspitzen gesünder.
- gestalten den Schulalltag mit mehr Leichtigkeit.
- bringen neue Energie, Ideen und Stabilität in die Schulklasse.



Pädagogisch begleitende Kinesiologie

Wie die Kinesiologie das Lernen unterstützt

Warum pädagogisch begleitende Kinesiologie für Balance sorgt:

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, kinesiologische Methoden und Techniken kennenzulernen, die gezielt zur Förderung von Lernprozessen eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie Sie Lernblockaden lösen, die Konzentration der Schülerinnen und Schüler steigern und die Lernmotivation nachhaltig fördern können.

Warum sollten Sie teilnehmen?

- Für Ihre Schüler:innen: Unterstützen Sie Lernende effektiv, indem Sie Stress reduzieren und das Potenzial jedes Einzelnen entfalten.
- Für Ihren Unterricht: Integrieren Sie leicht anwendbare kinesiologische Methoden, um die Lernatmosphäre zu verbessern und den Lernerfolg zu steigern.
- Für Ihr Wohlbefinden: Erlernen Sie Techniken, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre eigene energetische Balance zu stärken.

Kinesiologische
Ausgeglichenheit

Das erwartet Sie:

- Grundlagen der Kinesiologie: Erfahren Sie, wie Kinesiologie Lernprozesse unterstützt und Blockaden auflöst.
- Lernen aus der Perspektive der Kinesiologie: Nutzen Sie das 5-Ebenen-Modell, um Lernherausforderungen gezielt anzugehen.
- Praktische Techniken: Erlernen Sie den kinesiologischen Muskeltest, Augen- und Ohrenenergieübungen, sowie Stressabbau-Methoden für Pädagog:innen und Kinder.
- Integration in den Schulalltag: Entdecken Sie, wie Sie kinesiologische Übungen einfach und effektiv in Ihren Unterricht einbauen können.
- Power-Lernprogramm: Entwickeln Sie praktische Ansätze, um Lernmotivation und Konzentration zu fördern.



„Mentale Stärke
bedeutet, wenn man nach
dem 3. Elternabend noch lächelt.“

Pädagogisch begleitendes Mentaltraining

Mentale Stärke und emotionale Resilienz für Lehrkräfte

Mentale Stärke

Warum pädagogisch begleitendes Mentaltraining für Lehrkräfte ein Gewinn ist:

Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen Techniken und Methoden des Mentaltrainings, die Sie gezielt in Ihren Schulalltag integrieren können. Lernen Sie, wie Sie stressige Situationen gelassener meistern, Ihre Perspektive erweitern und lösungsorientiert handeln.

Warum sollten Sie teilnehmen?

- Für Ihr Wohlbefinden: Stärken Sie Ihre mentalen und emotionalen Ressourcen, reduzieren Sie Stress und fördern Sie Ihre Resilienz.
- Für den Unterricht: Integrieren Sie praxisnahe Techniken, die nicht nur Ihr persönliches Wohlbefinden steigern, sondern auch einen positiven Einfluss auf das Schulklima haben.
- Für Ihre Schüler:innen: Mit Ihrer gestärkten mentalen Haltung inspirieren und unterstützen Sie Ihre Schüler:innen auf eine neue, effektive Weise.

Das erwartet Sie:

- Grundlagen des Mentaltrainings: Lernen Sie die Basis, um mental gestärkt durch den Schulalltag zu gehen.
- Wertearbeit & Zielorientierung: Klären Sie Ihre beruflichen und persönlichen Werte als Grundlage für bewusstes und zielgerichtetes Handeln.
- Lösungsorientierte Techniken: Entwickeln Sie Strategien, um Herausforderungen im Schulalltag souverän zu begegnen.
- Resilienzaufbau & Stressbewältigung: Praktische Übungen, die Ihre mentale Stärke fördern und Stress abbauen.
- Integration in den Unterricht: Erfahren Sie, wie Sie die Methoden einfach und effektiv im Schulalltag anwenden können.
- Mentale Entspannung: Nutzen Sie kurze und effektive Übungen, um Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.



Mindful Pädagogik

Weitere Mindful Pädagogik
Seminare für die Schule



Teambuilding für Lehrkräfte – Zusammenarbeit stärken

Eine positive Teamkultur fördert sowohl den Einzelnen als auch die Zusammenarbeit im Kollegium. Dieses Seminar hilft Lehrkräften, Teamarbeit gezielt zu optimieren und den schulischen Alltag gemeinschaftlich erfolgreicher zu gestalten.

- Förderung einer positiven Teamkultur und gemeinsame Verantwortung.
- Kommunikationsstrategien für wertschätzende Zusammenarbeit.
- Methoden und Sichtweisen zur konstruktiven Konfliktlösung.

Glückskompetenz im Schulalltag – Wohlbefinden im Lehrer:innenleben

Dieses Seminar unterstützt Lehrkräfte dabei, ihre eigene Glückskompetenz, und die von Schüler:innen, zu entwickeln. Es werden wissenschaftlich fundiertes Wissen, mentale Impulse und sofort umsetzbare Strategien für mehr Lebensfreude im Schulalltag vermittelt.

- Grundlagen: Definition, Philosophie und Psychologie des Glücks
- Entwicklung eines positiven Mindsets
- Alltagstaugliche Glückstechniken und die Glückskinder-Formel

Mind & Mood Power Up! – Mentale Stärke für Schüler:innen

Stärke und Selbstbewusstsein für Schüler:innen. Dieser Workshop gibt Schüler:innen die Möglichkeit, effektive mentale Grundmuster und Techniken zu erlernen, um ihren Schulalltag selbstbewusst und erfolgreich zu gestalten.

- Grundlagen der mentalen Stärke: Fokus und Selbstvertrauen.
- Konzentrationsübungen für den Schulalltag, Ressourcenarbeit und Mentaltechniken.
- Strategien zur effektiven Selbstorganisation und Techniken zur Stressbewältigung.

Sie können aus folgendem
Angebot wählen:

Halbtages-
workshop

Tages-
workshop

Vortrag

Pädagogisch begleitendes Mentaltraining

☐☐☐

Pädagogisch begleitende Kinesiologie

☐☐☐

Teambuilding für Lehrkräfte

☐☐☐

Glückskompetenz im Schulalltag

☐☐☐

Mind & Mood Power Up! für Schüler:innen

☐☐☐

Praxisorientiertes Mentaltraining, Glückskompetenz und Kinesiologie für Pädagoginnen und Pädagogen.

Im Schulalltag stehen Lehrkräfte vor komplexen Herausforderungen: Sie müssen die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der Lernenden halten, auf stetig wandelnde Bildungsanforderungen reagieren und gleichzeitig den Anspruch aufrechterhalten, eine effektive und inspirierende Lehrkraft zu sein.

Mindful Pädagogik setzt in diesem Spannungsfeld an und bietet gezielte Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer, um mentale Stärke, Resilienz, Entspannung und Motivation zu fördern. In praxisnahen Themenbereichen bieten wir Ihnen Workshops an, die speziell auf diese Anforderungen zugeschnitten sind und einen unmittelbaren Mehrwert für den Schulalltag bieten.



Umfang und Rahmenbedingungen

Unsere Angebote sind speziell auf die Bedürfnisse von Pädagoginnen und Pädagogen und den jeweiligen Schulstandort zugeschnitten. Sie bieten praxiserprobte Methoden und Strategien, die Sie direkt in Ihrem beruflichen Alltag anwenden können, um effektiver und stressfreier zu arbeiten.

Merkmale unserer Fortbildungen

Praxisorientierung: Die Seminare sind als praxisnahe Fortbildungen konzipiert und bestehen aus modularen Bausteinen, die individuell an Ihre Anforderungen angepasst werden können.

Methodik: Wir setzen auf eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Inputs, interaktiven (Gruppen)Arbeiten, Fallstudien und praktischen Übungen.

Flexibilität: Unsere Module sind so gestaltet, dass sie je nach Bedarf in Halbtages- oder Ganztagesformaten durchgeführt werden können.

Formate: Inhouse-Seminare, externe Locations oder als e-Learning-Module



natur.wissen.akademie | Günter Lechner, CMC
office@naturwissen.co.at | www.naturwissen.co.at
Telefon: +43 664 7500 7477



www.mindfulpaedagogik.at