

# Achtsamkeit und emotionale Intelligenz für Lehrer·innen und Schulleiter·innen

Ein eintägiges Seminar — 6 Stunden

## Wege zur Selbstführung



„Man kann nicht tun, was man will, wenn man nicht weiß, was man tut“.

— Moshé Feldenkrais

Zu wissen, was man tut, wie man es tut und woher dies kommt, ist ein Ausweis von emotionaler Intelligenz. Emotionale Intelligenz bezieht sich auf gerade diesen Bereich unseres Daseins, der allen rationalen und uns selbstverständlichen Handlungen und Begegnungen zugrunde liegt.

Die emotionalen Zentren unseres Gehirns lernen durch Erfahrung. Deshalb läßt sich unser Verhalten nicht durch besseres Wissen, Tipps und Tricks so einfach verändern. Die Entfaltung von emotionaler Intelligenz fördert die Fähigkeit, sowohl mit den eigenen Emotionen, Vor-

stellungen und Eigenheiten als auch mit denen anderer, nicht nur in ihrer beruflichen Rolle, in Krisensituationen, bei starken Belastungen oder in Veränderungsprozessen mit mehr Selbst-Bewußtheit und mit mehr Weitsicht umzugehen.

Um den Kontakt mit diesen Schichten unseres Seins herzustellen, bietet sich der Körper selbst an, denn der Körper ist der Ort, an dem sich das Leben abspielt. Der Königsweg, um zum Körper Zugang zu finden, ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist eine Methode der Geistesschulung, die in den östlichen Weisheitslehren seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt wird. Sie ist heute sowohl in der Neurowissenschaft als auch in der Streßbewältigung, in der Medizin und im Coaching hochaktuell.

Sie erlernen Techniken, mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen aufzubauen, z. B. im Umgang mit Kolleg·innen oder Schüler·innen. Je mehr Sie bemerken, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen. Sie selbst gehen in Führung.

### Vorgehen:

Wir bieten Ihnen kleine Vorträge über unseren körperpsychotherapeutischen Hintergrund und die Wirkung der Achtsamkeit an und Übungen deren Wirkung Sie sofort erfahren können, sowie Austausch und Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

### Sie nehmen mit:

- Achtsamkeit im Alltag anwenden und dadurch auch schwierige Situationen gelassener meistern können
- Bedeutung von emotionaler Intelligenz
- Möglichkeiten der Selbstregulierung

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ort variabel über das Staatliche Schulamt Frankfurt (Oder)

Das Seminar ist direkt über uns buchbar und wird für alle Schulen des Landes Brandenburg vom Staatlichen Schulamt Frankfurt (Oder) Arbeitsstelle „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) Herrn Uwe Falk abgerechnet.

### Astrid Peacock

geboren 1958  
Körperpsychotherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin  
Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie  
Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin  
0179 222 98 71  
info@suedwind.net  
www.paarberatung-berlin.eu

### Mike Peacock

geboren 1956  
Körperpsychotherapeut  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin  
Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin  
0179 789 76 26  
suedwind@yahoo.de  
www.leibundkoerper.de