



Titel:

Gelassenheit unter Stress. Achtsamkeitsbasierte Regulationstechniken für Lehrkräfte beim Schulhund-Einsatz

Hybrid-Veranstaltung: Tagesworkshop in Präsenz und zwei halbtägige Online-Termine

Referentinnen:

- Brigitte Junge, Verhaltensberaterin und Coachin für Hundehalter*innen
Dr. Kirsten Burghardt, Leiterin AK Schulhund RLP

Inhalt:

Die Arbeit als Lehrkraft ist anspruchsvoll, erfordert sie doch das aufmerksame Management der Emotionen einer ganzen Klasse zusätzlich zu den eigenen. Wird zusätzlich ein Schulhund eingesetzt, kann es noch schwieriger werden, die Balance zu halten.

Der erste Teil der Veranstaltung „Gelassenheit unter Stress“ gibt in einem Präsenzworkshop Werkzeuge an die Hand für die körperliche und emotionale Regulation in belastenden Situationen im Schulhund-Alltag. Mit achtsamkeitsbasierten Techniken werden Belastungen aber nicht nur situativ besser verarbeitet; regelmäßiges Üben kann auch dazu führen, dass die Lehrkraft den Herausforderungen des Alltags mit dem Schulhund von vorneherein gelassener begegnen kann.

Dieser Workshop wird im Anschluss durch zwei Online-Termine ergänzt, in denen zusätzliches Handwerkszeug und Wissen zum Umgang mit belastenden Gedanken vermittelt werden. Der erste Termin beleuchtet den Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und der Art und Weise, wie die Lehrkraft über die eigene Kompetenz, den Hund und die Klasse urteilt. Der zweite Termin hat den Fokus auf achtsamkeitsbasierte Techniken des Loslassens von Gedanken.

Im Zentrum der Veranstaltungsreihe steht die Lehrkraft und ihr Umgang mit stressigen Situationen im Schulhundalltag. Es wird nicht um Maßnahmen gehen, die Emotionen der Kinder und des Hundes besser zu regulieren.

Bequeme Kleidung sowie eine Yogamatte und eine Decke sind für die Teilnahme am Tages-Workshop empfehlenswert.