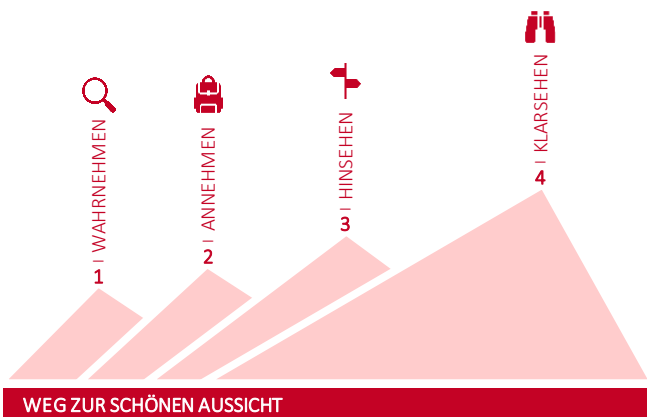


Um den Einsatz von Achtsamkeit im Alltag zu erleichtern, arbeitet „startklar digital“ mit dem Prinzip: „Der Weg zur schönen Aussicht!“. Gemeinsam werden im Training die einzelnen Stufen durchlaufen. Ziel ist es, mit der Haltung der Achtsamkeit diesen Berg zu erklimmen und auf der Aussichtsplattform einen Beobachtungsposten einzunehmen, um die stressigen Situationen so klarer zu sehen.



Wollen auch Sie sich mit uns auf den Weg zur schönen Aussicht machen? Unsere Kontakte finden Sie umseitig.



Kontakt

Bei Interesse oder Fragen zum Projekt wenden Sie sich gerne an:

Projektkoordination und Ansprechpartnerin:

Dr. M.Sc. Sophie Lukes

Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Email: sophie.lukes@unimedizin-mainz.de

Tel.: 06131-17 3282

Hier erhalten Sie weitere Informationen:



Bilder: Pexels-©cottonbro studio, ©Maria Orlova, ©Erik Mclean, ©Simon Migaj



startklar
DIGITAL

**Achtsamkeitsbasiertes
Stresspräventionstraining für
Lehramtsanwärter/-innen**



Startklar digital

Liebe Lehramtsanwärterin,
lieber Lehramtsanwärter,

seit einiger Zeit stellen Sie sich bereits den Herausforderungen des Vorbereitungsdienstes. Stress lässt sich hierbei nicht vermeiden. Die besonderen Anforderungen, die ein/e Lehramtsanwärter/-in zu bewältigen hat, wie etwa die häufigen Unterrichtsbesuche, der Umgang mit vielen unterschiedlichen Kommunikationspartner/-innen oder Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, sind jedoch nicht zu unterschätzen und können eine erhebliche Belastung darstellen.

Um Sie bei einem günstigen Umgang mit stressreichen Situationen zu unterstützen und dadurch Stressfolgen vorzubeugen, hat die Universitätsmedizin Mainz in Kooperation mit dem Bildungsministerium Rheinland-Pfalz und dem Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz sowie der Unfallkasse Rheinland-Pfalz das Stresspraventionstraining „startklar digital“ entwickelt.

„Startklar digital“ ist ein achtsamkeitsbasiertes Stresspraventionstraining für Lehramtsanwärter/-innen im Vorbereitungsdienst, das nach dem neuesten Stand der Wissenschaft speziell für die Bedürfnisse und Anforderungen in dieser Ausbildungsphase konzipiert wurde. Es beruht auf dem Programm „startklar“, welches in Präsenz an zahlreichen Studienseminaren angeboten und dessen Wirksamkeit evaluiert wurde. Vermittelt werden unter anderem Methoden zur Reduktion des eigenen Stresserlebens im Alltag, das Konzept der Achtsamkeit sowie ein effizientes Zeitmanagement.

„Startklar digital“ vermittelt die Inhalte des Trainings mithilfe von Videos, Audioubungen und zahlreichen Übungen zur eigenen Reflektion.

Bei Interesse können Sie sich gern an ihr zuständiges Studienseminar wenden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr startklar digital-Team



Achtsamkeit – was ist das?

Unter Achtsamkeit versteht man nach Jon Kabat-Zinn eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung

Absichtsvoll

Nicht-wertend

Auf den gegenwärtigen Augenblick

Inhalte des Trainings

Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen und werden in grundlegende Meditationstechniken eingewiesen. Zudem werden Sie sich mit dem eigenen Stresserleben auseinandersetzen und Strategien erwerben, um einen guten Umgang mit stressreichen Situationen zu finden. Zusätzlich werden Techniken zum Zeitmanagement vermittelt.

Das Training wird Ihnen helfen

- Ihre Wahrnehmung zu schärfen, um bei Stress frühzeitig intervenieren zu können,
- die eigenen „Stressverscharfer“ besser kennenzulernen,
- gelassener zu werden und
- mehr Kontrolle über negative Gedanken und Gefühle zu gewinnen.

Das Training wurde mit Bausteinen konzipiert und bietet so eine hohe Flexibilität in der Umsetzung. Der Baustein „Zeitmanagement“ wurde auf speziellen Wunsch der Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter in „startklar“ mit in das Training aufgenommen.

