



Institut Unterstrass

Achtsamkeit als Schlüssel zu Resonanz und Wertschätzung

Prozesse bewusst wahrnehmen,
verstehen und gelassen handeln

Dieser Kurs zeigt, wie Achtsamkeit im schulischen Kontext als Grundlage für **Resonanz und Wertschätzung** wirksam wird.

Damit trägt Achtsamkeit wesentlich zur Stärkung des **sozial-emotionalen Lernens (SEL)** bei und fördert Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Empathie.

Themen

- Grundlagen und Wirkmechanismen der Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Basis für Resonanz und Beziehungsqualität
- Achtsame Kommunikation und wertschätzende Präsenz
- Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen (SEL) im Unterricht
- Integration achtsamer Routinen in den Schulalltag





Zielgruppe

- Lehrpersonen
- Pädagogische Fachpersonen
- Betreuungspersonen

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.“ (Viktor Frankl)

Ziele

- Sich selbst, andere und die Umgebung bewusst wahrnehmen können
- Emotionen und Stressreaktionen verstehen und regulieren lernen
- gelassen und präsent in herausfordernden Situationen handeln
- Resonanz und Wertschätzung als Grundhaltung im Unterricht fördern
- Achtsamkeit als Ressource für ein gesundes, lebendiges Lernklima nutzen

Termine / Ort / Kosten

Samstag, 28. März 2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 09. Mai 2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Institut Unterstrass, Seminarstr. 29, 8057 Zürich

CHF 320.- / Person

(Durchführung ab 8 Teilnehmenden)

Anmeldung



Kursleitung

Carolina Conti, MA Wirksamer Umgang mit Heterogenität,, M.A. Positive Psychologie & Coaching, Dozentin am Institut Unterstrass, (DaZ-)Lehrperson Kindergarten, Yoga- und Kinderyogalehrerin (RYT500), Body- und Mindtrainerin

Dr. Inge Rychener, Leiterin Weiterbildung und Dienstleistungen:

inge.rychener@unterstrass.edu oder

Raphael Boll: weiterbildung@unterstrass.edu