

## Achtsamkeits-Training als Leuchtturm der heutigen Zeit:

### «Konzentration-Lernen-Kommunikation» um Stress, schlechte Noten und wenig Freizeit zu vermeiden...

Jeder von uns trägt mit sich Erlebnissen, Erfahrungen und Vorstellungen, egal in welchem Alter. Die heutige Zeit ist sehr anspruchsvoll und vor allem Kinder, Lehrlinge und Studenten werden dieser bereits sehr früh oder sehr abrupt ausgesetzt. Das Lernen beginnt bei einem Selbst und seinem inneren Willen dies auch zu tun. Dadurch ist man auch offener und präsenter beim Zuhören und beim richtigen Aufnehmen in der Schule. Somit erfolgt eine stabile, fundierte Kommunikation zwischen Schülern und Lehrer was eine Grundlage für korrektes und angepasstes Lernen ist. Dann Lernen ist nicht gleich Lernen und deswegen ist es wichtig herauszufinden durch welche Hilfsmittel und Methoden und mit welchen Fähigkeiten und Eigenschaften dies möglich sein konnte.



Inhalt /zu erwerbende Kompetenzen:

- Hören – Zuhören – aktives Zuhören
- Selbstbild – Fremdbild
- Achtsamkeit im Alltag und Schule mit dem eigenen Handeln, Fühlen und Denken
- Lösungs- und ressourcen-orientiertes Arbeiten und Sein in Zusammenhang mit Interaktion und Kommunikation. Planung, Umsetzung und Durchführung
- Beobachtung – Wahrnehmung – Interpretation (Umgang mit Konflikt- und Problem-Situationen, Umgang mit Kritik und sich selbst)
- Lernmethoden und Konzentrationsübungen

**Ausculto Disco – “ich höre, ich lerne...”**

| [www.ausculto-disco.ch](http://www.ausculto-disco.ch) | T.+41 76 436 98 53 | [info@ausculto-disco.ch](mailto:info@ausculto-disco.ch)

Dieser Workshop ist durchaus auch als Serie und/ oder mehrtätiges Workshop möglich an Ihrem Studienplatz, in einer Schule, in einer Institution usw. Daher ist es empfehlenswert diesen Flyer zu kopieren und weiterzugeben. Dann auch bei der Arbeit weiss man manchmal nicht, wie man den ganzen Berg zu bewältigen hat.

Geeignet für alle Altersgruppen und besonderes wirksam bei Kindern, Schüler, Studenten und Lehrlinge die die Herausforderung einer «neune» Umgebung annehmen sollen.

Da ich den Fokus auf die Achtsamkeit lege, das Zuhören, das Innehalten und der inneren Ruhe und Stille bringe ich eine andere Perspektive und Wahrnehmungs-Betrachtung der ganzen „Werkzeug –Kiste“ die heutzutage existieren.



- ➔ Daten im 2020:
  - 15.2 / 18.4 / 20.6 / 22.8 / 17.10 / 19.12
  - ✚ Jeweils von 09:30 bis 12 Uhr
- ➔ Veranstaltungsort: nach erfolgter Anmeldung
- ➔ An- / Abmeldung: bis 2 Wochen vor Beginn.
- ➔ Teilnehmerzahl: 8-10 Personen
- ➔ Zum Mitnehmen: Schreibmaterial, falls vorhanden, Aufgaben die gerade Müde bereiten, bequeme Kleider und Zwischenverpflegung.
- ➔ Details zur Anreise und Zahlung nach Anmeldeschluss via Mail oder per Post
- ➔ Kosten: 70 CHF pro Person

**Ausculto Disco – “ich höre, ich lerne...”**

| [www.ausculto-disco.ch](http://www.ausculto-disco.ch) | T.+41 76 436 98 53 | [info@ausculto-disco.ch](mailto:info@ausculto-disco.ch)