

Berufsverband
Association
professionnelle

BILDUNG BERN
FORMATION BERNE

MÄRITPLATZ

«ACHTSAM SEIN»



MITTWOCH, 26. FEBRUAR 2020
SEKUNDARSCHULE LANGNAU

TAGUNG
BILDUNG BERN
IN LANGNAU

MÄRITPLATZ «ACHTSAM SEIN»

2020

Achtsamkeit ist ein Modewort geworden und es scheint, dass das Leben im Hier und Jetzt in unserer schnelllebigen Zeit manchmal eine Herausforderung darstellt. Wir möchten deshalb bei unserer diesjährigen Tagung für die Region Emmental den Fokus auf den Moment, auf das Hier und Jetzt legen. Sich Zeit nehmen für diesen Nachmittag. Sich auf seinen eigenen Körper fokussieren, erfahren, wie man einen Moment der Ruhe und Entspannung ins Klassenzimmer bringen kann und Inputs erhalten von unserer Referentin Silvia Wiesmann, welche auf dem Gebiet Achtsamkeit eine Expertin ist.

«Achtsam sein» heisst für uns aber auch, sich im Moment auf ein bestimmtes Thema zu fokussieren. So findest du Workshops, welche Themen, wie z.B. Gestaltung, Tanz, Musik, berufsorientierter Unterricht, Konfliktklärung oder die Beziehungskompetenz im Unterricht, abdecken.

Umrahmt wird unser Nachmittag vom Musiker und Künstler Georg Wiesmann, der auf eine spielerische Art Rohre und Schläuche zum Klingen bringt.

Wir wünschen dir viel Spass bei der Auswahl deines Workshops und freuen uns auf einen belebten und abwechslungsreichen «Märitplatz».

05

TAGUNGSPROGRAMM

06

PORTRÄT REFERENTIN/KÜNSTLER

08

ÜBERSICHT WORKSHOPS

10

WORKSHOPS

14

TAGUNGORT/ORGANISATIONSTEAM

15

ANMELDEBEDINGUNGEN

TAGUNGSPROGRAMM

14.00 - 14.20 UHR

**EINSTIMMUNG MIT
GEORG WIESMANN**

14.20 - 14.50 UHR

**REFERAT
SILVIA WIESMANN**

15.00 - 15.45 UHR

WORKSHOP 1. TEIL

15.45 - 16.15 UHR

PAUSE

16.15 - 17.00 UHR

WORKSHOP 2. TEIL

17.10 - 17.30 UHR

**AUSKLANG DER TAGUNG MIT
GEORG WIESMANN**

GEORG WIESMANN



→ Der Musiker und diplomierte Sekundarlehrer Georg Wiesmann ist Multiinstrumentalist und Tüftler. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit der Entwicklung und dem Bau unkonventioneller Musikinstrumente aus unterschiedlichsten Materialien. So entstanden diverse Bühnenprojekte wie das «Angklung-Duo» (Bambusinstrumente und Altmetall) oder das «Duo Denum» (Schlag- und Blasinstrumente aus PVC-Röhren, Luftmatratzenpumpen usw.)

Aktuell ist Georg Wiesmann mit seinem Solo-Programm «Tubes'n'Loops» unterwegs. Er spielt dieses interaktive Konzert mit grossem Erfolg auch an Schulen, von Kindergarten bis Gymnasium. Für diese Auftritte gibt es Kulturgutscheine.

Mehr Infos unter gwtubes.ch

SILVIA WIESMANN



→ Silvia Wiesmann ist Körperwahrnehmungstherapeutin, MBSR*-Lehrerin und Leiterin der Ausbildung für MBSR-LehrerInnen in Freiburg i. Breisgau. Sie ist Co-Präsidentin des Vereins Achtsamkeit-Schule-Bildung, Autorin und Herausgeberin des im Hans Huber/Hogrefe Verlag erschienenen Buchs Akzeptanz verkörpern (2013).
*(MBSR: Mindfulness-based stress reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Mehr Informationen: www.see-learning.ch,
www.verein-achtsamkeit-schule-bildung.ch

Achtsamkeit hat in den letzten Jahren enorm an Popularität gewonnen und ist heute einer breiten Öffentlichkeit bekannt und zugänglich. Auch in Schulen werden immer mehr achtsamkeitsbasierte Programme und Ansätze zur Förderung sozialer, emotionaler und ethischer Werte implementiert. In diesem Referat werden die Voraussetzungen erläutert, die notwendig sind, um eine achtsame Haltung nachhaltig in den Unterricht zu integrieren. Kernpunkte, die genauer beleuchtet werden sind:

1. Haltung, Schulung und Selbstfürsorge der Lehrpersonen.
2. Selbstregulation, Resilienz und Beziehungskompetenzen.
3. Anleitung von achtsamkeitsbasierten Übungen im Unterricht.

ÜBERSICHT WORKSHOPS

01 ROHR- UND SCHLAUCHHARMONIE
GEORG WIESMANN **10**

02 ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER
SILVIA WIESMANN **10**

03 SCHWIERIGE ELTERNGESPRÄCHE ERFOLGREICH
MEISTERN
KILIAN DAVID GRÜTTER **11**

04 WERKIDEEN MIT DEM DUPLEX-SÄGESCHNITT
CHRISTOPH BRANDENBERGER **11**

05 FOKUS NACH INNEN/ACHTSAMKEITSÜBUNGEN
AUS DER ANTIGYM
HELENA HALDEMANN **12**

06 BEZIEHUNGSKOMPETENZ IM SCHULZIMMER -
GELINGT UNTERRICHT OHNE BELOHNUNG UND BESTRAFUNG?
KARIN EGLI **12**

07 TANZEN MACHT STARK!
MAJA BRÖNNIMANN **12**

08 MEINE ROLLE ALS BERUFSWAHL-COACH
RENATO GALASSO UND FABIENNE GALLI **13**

09 ACHTSAM - MIT SICH - IM BERUFSALLTAG
THERESE VON ARB **13**

WORKSHOPS

01 ROHR- UND SCHLAUCHHARMONIE

Elektroschläuche und Sanitärrohre lassen sich einfach in unterschiedliche, gestimmte Schlag- und Blasinstrumente verwandeln. Die Einsatzmöglichkeiten im Unterricht reichen von der rhythmischen Begleitung mit Einzeltönen bis hin zu harmonisch-melodischen Arrangements – eine Alternative oder Ergänzung zu Boomwhackers. Im gemeinsamen Spiel testen wir das spezielle, durch Petflaschen und Alltagsgegenstände ergänzte Instrumentarium aus. Sie erhalten viele Inputs, jedoch keine «Bastelanleitungen».

→

Stufen: alle
Leitung:
Georg Wiesmann

02 ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER?

In diesem Workshop werden wir auf Fragen wie: Welchen Effekt hat eine achtsame Präsenz der Lehrpersonen auf das Geschehen im Unterricht? Wie wirken sich Achtsamkeitsübungen mit SchülerInnen auf selbstregulatorische Fähigkeiten aus? Was kann Achtsamkeit für die LehrerInnen selbst und die Atmosphäre in einer Schule bringen? Diese Fragen und vor allem praktische Beispiele zur Anwendbarkeit im schulischen Kontext und Selbsterfahrung für die Lehrpersonen werden Hauptfokus in diesem «erfahrungsorientierten» Workshop sein.

→

Stufen: alle
Leitung:
Silvia Wiesmann

03 SCHWIERIGE ELTERNGESPRÄCHE ERFOLGREICH MEISTERN

Elterngespräche sind im schulischen Kontext anspruchsvoll und oftmals sehr emotional, obwohl Eltern wie auch Lehrpersonen im Grunde das Gleiche wollen: Das Beste für das jeweilige Kind. Sobald Eltern auf Konfrontationskurs gehen, Gespräche abblocken oder verbal ausfällig werden, fühlen sich Lehrpersonen als Folge brüskiert oder angegriffen und reagieren oftmals auf die gleiche Art und Weise. So kommt es unweigerlich zu einer Eskalationsspirale, welche in Frust und Ärger beider Parteien mündet. Aber auch dann, wenn die Eltern kooperationswillig sind, fällt es nicht immer leicht, zielführende und konsensorientierte Elterngespräche zu führen.

In einem realitätsbezogenen, praxisnahen und motivierenden Rahmen lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken im Umgang mit anspruchsvollen Eltern kennen. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Schulalltag werden Gesprächssituationen geübt, analysiert und verbessert.

→

Stufen: alle
Leitung:
Kilian David Grütter

04 WERKIDEEN MIT DEM DUPLEX-SÄGESCHNITT

Der Duplex-Sägeschnitt ermöglicht den Schülerinnen und Schülern im Zyklus 2 tolle und oft auch verblüffende Ergebnisse im Bereich der Gestaltung von Flächen mit Holz und / oder Kunststoff. So lassen sich Schachteldeckel, Mustersammlungen und Bilder gestalten.

Im Workshop lernst du den Duplex-Sägeschnitt kennen, du experimentierst damit und kannst aus einer Vielzahl von Werkideen auswählen und ein Beispiel für deinen Unterricht umsetzen.

→

Stufen: Zyklus 2
Leitung:
Christoph Brandenberger
Materialkosten:
CHF 5.–, direkt dem Kursleiter zu bezahlen

05 FOKUS NACH INNEN/ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN AUS DER ANTIGYM

Antigymnastique ist eine sanfte Bewegungsmethode, die Muskelverkrampfungen lösen kann und die allgemeine Beweglichkeit fördert. Sie gibt eine neue Stabilität und ein neues Körpergefühl, sowie Sicherheit und Freude in der Bewegung. Im Kurs erfahren die TeilnehmerInnen wie man den Fokus anhand einfacher Übungen nach Innen richten kann. Die Übungen aus der Antigym© sind einfache und sehr effektive Bewegungen, die für jedermann geeignet sind.

06 BEZIEHUNGSKOMPETENZ IM SCHULZIMMER - GELINGT UNTERRICHT OHNE BELOHNUNG UND BESTRAFUNG?

Die Beziehungen in der Schule sind wichtig und unbestritten, doch was darunter verstanden wird ist unterschiedlich. In diesem Workshop lernen wir die Haltung vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul kennen und setzen uns auseinander, was es bedeutet die Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu übernehmen. Ein Haltungswechsel kann bewirken, dass Konflikte weniger destruktiv verlaufen. Es soll ein offener Austausch stattfinden, wie dies im eigenen Alltag aussehen könnte.

07 TANZEN MACHT STARK!

Wir probieren einfache Bewegungsfolgen und -aufgaben im und um das Klassenzimmer aus, betanzen Stühle, Pulte, Wände. Es geht vor allem um die pure Freude an Musik und Bewegung und den Ausgleich zu Kopfarbeit und langem Sitzen im Schulalltag. Gleichzeitig werden soziale Beziehungen und Gefüge neu und anders erlebt, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die teilnehmenden Lehrpersonen nehmen im Workshop die Perspektive der SchülerInnen ein, das Erlebte kann schliesslich eins zu eins als Auflockerung im Schulalltag angewendet werden. Stufengerechte Variationen werden besprochen. Keine Vorkenntnisse nötig – Tanzmuffel unbedingt willkommen.

→

Stufen: alle
Leitung:
Helena Haldemann

→

Stufen: alle
Leitung:
Karin Egli
Materialkosten:
CHF 2.–, direkt der Kursleiterin zu bezahlen

→

Stufen: alle
Leitung:
Maja Brönnimann

08 MEINE ROLLE ALS BERUFSWAHL-COACH

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen verschiedene Werkzeuge des Berufswahl-Coachings kennen. Sie erhalten Einblick in Strategien für verschiedene Beratungsformen, um die SuS ressourcen- und zielorientiert coachen zu können. Sie können ressourcen- und lösungsorientierte Methoden wie Hypothesenbildung, zirkuläre Fragen, SMART, usw. im Prozess mit dem SuS einsetzen:

- Beim Erstellen des persönlichen Kompetenzportfolios für die Berufswahl.
- bei der Gestaltung des altersgerechten Bewerbungsdossiers unter Einbezug der aktuellen Trends beim Bewerbungsprozess (Online-Bewerbung, etc.).
- beim Vorbereiten und Durchführen von Bewerbungsgesprächen.

09 ACHTSAM - MIT SICH - IM BERUFSALLTAG

Der Begriff «Achtsamkeit» (engl. mindfulness) ist seit einiger Jahre in aller Munde. Auf den ersten Blick tönt es einfach, aber wie kann ich – mit mir – achtsam(er) sein, wenn ich nicht jeden Tag vierzig Minuten Zeit für Achtsamkeitsübungen habe? Im Workshop wird die Grundidee der Achtsamkeit erklärt und einfache kurze Übungen, welche während der Arbeit ausgeübt werden können, werden konkret ausprobiert. Unterstützende Mittel und Wege im Umgang mit Achtsamkeit werden gesammelt und ausgetauscht.

→

Stufen: Zyklus 3
Leitung:
Renato Galasso
Fabienne Galli

→

Stufen: alle
Leitung:
Therese von Arb

TAGUNGORT/ ORGANISATIONSTEAM

ADRESSE

Sekundarschule Langnau
Höheweg 10
3550 Langnau
www.seklangnau.ch

MIT DEM AUTO

Am Dorfausgang Richtung Bern am Kreisel in die Bernstrasse einbiegen und Richtung Dorf/Bahnhof fahren. Nach der Brücke über die Geleise schräg links abbiegen und weiter der Bernstrasse folgen. Rechts in die Haldenstrasse und danach wiederum rechts in die Oberfeldstrasse fahren und dieser bis Parkplatz Kniematte folgen.

ACHTUNG:

Es ist Langnauer Markt. Nach Möglichkeit die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.

MIT DER BAHN

Vom Bahnhof das Postgässli hoch, an der Dorfstrasse kurz nach rechts, dann links in die Viehmarktstrasse und gleich danach rechts in den Höhenweg einbiegen. Dieser führt direkt zum Schulhaus. Der Tagungsort ist vom Bahnhof Langnau in sieben Gehminuten erreichbar.

ORGANISATIONSTEAM

Rachel Hasler, Isabelle Röthlisberger, Seline Grütter, Thomas Stalder und Lisa Balmer

ANMELDEBEDINGUNGEN

TEILNAHME

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Reihenfolge des Anmeldeeingangs entscheidet über die Teilnahme. Bitte wählen Sie bei der Anmeldung unbedingt **zwei verschiedene** Workshops aus.

ANMELDESCHLUSS

Bis spätestens **18. Dezember 2019** unter www.bildungbern.ch/weiterbildung, Rubrik «Regionale Tagungen». Prüfen Sie, ob Sie nach der Online-Anmeldung eine automatisch generierte Bestätigungsmail erhalten haben. Falls nicht, melden Sie sich bitte bei saskia.habich@bildungbern.ch.

FORMALITÄTEN

Sie erhalten spätestens zwei Wochen vor der Tagung die Aufnahmebestätigung mit Einzahlungsschein. Danke, dass Sie Ihre Rechnung nicht am Postschalter bezahlen.

KOSTEN

CHF 60.– für Mitglieder Bildung Bern

CHF 80.– für Nichtmitglieder Bildung Bern

Die Tagung wird durch die Erziehungsdirektion des Kantons Bern und durch Bildung Bern subventioniert. Bildung Bern dankt der Erziehungsdirektion für die Unterstützung dieser Tagung. Der Tagungsbeitrag für Mitglieder Bildung Bern wird von der Solidaritätsstiftung mit einer Zuwendung unterstützt. Dafür danken wir der Solidaritätsstiftung.

ANNULATION

Nach Erhalt der Einladung und Rechnung oder **bei Nichterscheinen bleibt der Tagungsbeitrag in jedem Fall geschuldet (Ausnahme Arztzeugnis).**

FÜR WEITERE AUSKÜNFTE:

Saskia Habich-Lorenz, saskia.habich@bildungbern.ch

Franziska Schwab, franziska.schwab@bildungbern.ch

P. P.

CH-3001 Bern

Post CH AG

Berufsverband
Association
professionnelle

**BILDUNG BERN
FORMATION BERNE**



**SIE SIND BESSER VERTRETEN / INFORMIERT /
BERATEN / ABGESICHERT / AUF KURS.
UND SIE KOMMEN IN DEN GENUSS ZAHLREICHER VORTEILE.**

Sind Sie noch nicht Mitglied von Bildung Bern?
Höchste Zeit, dies zu ändern. Wer dabei ist, kann sich auf einen starken
und engagierten Berufsverband verlassen.

Kontaktieren Sie uns oder melden Sie sich einfach online an:

031 326 47 47 www.bildungbern.ch