



Weiterbildung – Profilkurs

# AHA! Psychische Gesundheit stärken

mit Achtsamkeit, dem Heidelberger Kompetenztraining & der Aktion Weile



[weiterprofilieren.](#)

## Psychische Gesundheit stärken mit AHA!

- ▶ Sie setzen sich damit auseinander, dass und wie Entwicklungen in der (Schul-)Welt «unsere» Psyche herausfordern?
- ▶ Es beschäftigt Sie, dass vermehrt Kinder und Jugendliche von mentalen Problemen betroffen sind?
- ▶ Sie möchten Herangehensweisen kennenlernen, die psychische Gesundheit nachhaltig stärken, und Sie sind neugierig darauf, das Heidelberger Kompetenztraining, Achtsamkeitstraining oder die - kreativ kritische - Aktion Weile zu erproben?
- ▶ Sie sind interessiert an Umsetzungsmöglichkeiten für die Schule?

Dann könnte der Profilkurs AHA! für Sie von Interesse sein.

Vision des Profilkurses ist es, Sie darin zu unterstützen, sich in Ihrer Arbeit selbstwirksam wahrzunehmen, der (Schul-)Welt kritisch, konstruktiv und kreativ zu begegnen und darüber Ihre Gesundheit wie die Gesundheit Ihrer Schüler\*innen zu stärken.

## Profilkurs



### Optionen

Der Profilkurs «AHA! Psychische Gesundheit stärken» besteht aus fünf Modulen, in denen Herangehensweisen zur Stärkung der psychischen Gesundheit selbst erlebt und Umsetzungsmöglichkeiten für die Schule erarbeitet werden.

Sie können den Profilkurs als Ganzes oder nur einzelne Module daraus besuchen.

#### Inhalt

##### Modul 1: Etwas für mich tun - Achtsamkeit! Erweiterte Grundlagen

Das Konzept Achtsamkeit zielt auf einen bewussten Umgang mit Stress und Emotionen. Durch die vertiefte und persönliche Auseinandersetzung im Modul werden Achtsamkeitsübungen verankert und es können Klarheit, tieferes Wohlbefinden, grössere Gelassenheit und innerer Ruhe gewonnen werden.

##### Modul 2: Heidelberger Kompetenztraining - erweiterte Grundlagen (Anwendertraining)

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) fokussiert darauf, Menschen darin zu unterstützen, Ziele zu erreichen und Potentiale zu nutzen. In diesem Modul erproben die Teilnehmer\*innen verschiedene Techniken von HKT für sich selbst und erweitern damit ihre Handlungsspielräume im privaten wie im schulischen Alltag.

##### Modul 3: «Aktion Weile»

Die «Aktion Weile» setzt einen bewussten «Kontrapunkt» zu gesellschaftlichen Tendenzen wie der steten Leistungssteigerung und Selbstoptimierung. Sie lädt ein zum Verweilen im Tun und zu handwerklichem Gestalten ohne fixes Ziel. Die Idee ist, dass gerade das zweckfreie Tätigsein Raum für persönliche und gesellschaftliche Entwicklung bieten kann.

#### Lernsetting

Übungen, Spiele, kreative Methoden und Theorieinputs. Kurze, tägliche Übungen sind wesentlicher Bestandteil des Kurses

Vermittlung der Grundlagen und deren Anwendung erfolgt im Präsenzunterricht. Praktische Übungen vermitteln Zugänge zum Prinzip der Geistesgegenwart. Peer-Coachings unterstützen den eigenen Lernprozess.

Hauptelement sind die konkreten «Aktionen» bzw. die handwerkliche Beschäftigung mit Materialien und Räumen. Inputs und Diskussionen ermöglichen eine Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen, die den (Hinter-)Grund der Aktion bilden.

#### Präsenzveranstaltungen

- ▶ 14. Oktober 2023
  - ▶ 7. November 2023 (abends)
  - ▶ 21. November 2023 (abends)
  - ▶ 28. November 2023 (abends)
  - ▶ 12. Dezember 2023 (abends)
  - ▶ 13. Januar 2024
- 
- ▶ 8. September 2023 (abends)
  - ▶ 9. September 2023
  - ▶ 27. September 2023 (abends)
  - ▶ 25. Oktober 2023 (nachmittags)
  - ▶ 22. November 2023 (nachmittags)
  - ▶ 13. Dezember 2023 (abends)
- 
- ▶ 19. März 2024 (abends)
  - ▶ 17. April 2024 (nachmittags)
  - ▶ 27. April 2024
  - ▶ 28. April 2024
  - ▶ 8. Juni 2024



Start



Ihr Netzwerk



Jobs



Nachrichten



Mitteilungen



Sie



Mehr

## Inhalt

### Modul 4: Achtsamkeit in und mit der Klasse - Aufbaukurs

Im Zentrum dieses Moduls steht die Achtsamkeit im Unterricht. Dies betrifft einerseits Beziehungsgestaltung und Klassenführung, andererseits Möglichkeiten der Umsetzung mit Schüler\*innen. Bestandteil des Kurses ist das Lehrmittel «MoMento-Kindertraining».

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Abschluss von Modul I.

### Modul 5: Heidelberger Kompetenztraining HKT - Vertiefung (Instruktor\*innen-Kurs, Anwendertrainings planen und umsetzen)

In diesem Modul vertiefen die Teilnehmer\*innen ihr theoretisches und praktisches Wissen zu HKT. Sie erhalten ein breites Methodenrepertoire, das sie beim Coachen/Begleiten von Menschen (z.B. Schüler\*innen oder Kolleg\*innen) in unterschiedlichen Settings einsetzen können. Sie führen zwei Anwendertrainings selbst durch und werden dabei fachkompetent unterstützt.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Abschluss von Modul II.

## Lernsetting

Die Themen werden praxisnah durch Übungen, Spiele, kreative Methoden und Theorieinputs mit Begründungswissen vermittelt.

Die Präsenztage dienen der Vertiefung der theoretischen Grundlagen und dem Erproben weiterer Übungen. Supervisionen unterstützen bei der Umsetzung der Anwendertrainings.

## Präsenzveranstaltungen

- ▶ 24. Februar 2024
- ▶ 26. März 2024 (abends)
- ▶ 23. April 2024 (abends)
- ▶ 14. Mai 2024 (abends)
- ▶ 4. Juni 2024 (abends)
- ▶ 29. Juni 2024

- ▶ 26. Januar 2024 (abends)
- ▶ 27. Januar 2024
- ▶ 9. Februar 2024 (abends)
- ▶ 10. Februar 2024
- ▶ 4. Mai 2024
- ▶ 19. Juni 2024 (abends)



Start



Ihr Netzwerk



Jobs



Nachrichten



Mitteilungen



Sie



Mehr

## Organisation



### Durchführung

Die Module werden über zwei Schuljahre durchgeführt. Pro Schuljahr können dadurch einzelne oder gleichzeitig mehrere Module besucht werden.



### Teilnehmende

- ▶ Lehrer\*innen und Heilpädagog\*innen
- ▶ weitere schulische Akteur:innen (z.B. Schulsozialarbeiter\*innen oder Mitarbeiter\*innen von Tagesstrukturen)



### 1.5 ECTS Punkte

Pro Modul ist mit einem Arbeitsaufwand von zirka 45 Stunden zu rechnen.



### Kontakt Profilkurs AHA!

Angela Kaspar, Programmleitung  
angela.kaspar@phlu.ch  
T +41 (0)41 203 02 10  
Sekretariat T +41 (0)41 203 03 03



### Abschluss/Modul

Nach Abschluss eines Moduls erhalten Sie einen **Kursnachweis**. Der gesamte Profilkurs wird mit einem **Kurszertifikat** abgeschlossen.



### Lernsetting

Jedes Modul zeichnet sich durch ein attraktives, modernes Lernsetting aus.



### Kosten

Die Kosten pro Modul belaufen sich auf CHF 600.-. Beim Besuch des gesamten Profilkurses erhalten Sie 20 % Vergünstigung (ein Modul kann kostenlos belegt werden).



### Anmeldung, Kursdaten und weitere Informationen

- ▶ [www.phlu.ch/profilkurse](http://www.phlu.ch/profilkurse)



PH Luzern · Pädagogische Hochschule Luzern  
Weiterbildung  
Frohburgstrasse 3 · Postfach 535 · 6002 Luzern  
weiterbildung@phlu.ch · [www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)