

Ablaufplan der Zertifikats-Ausbildung

Achtsame Hochschullehrende (AH)

Dreigliedriger Ausbildungsprozess:

1. **Grundlagenkurs: Mindfulness Based Teacher Training (MBTT)** (im SoSe 2017; 12x mittwochs 13.30-15.00 Uhr plus Achtsamkeitsnachmittag an der EAH Jena)
2. **Vier Aufbau-Module** (WiSe 2017/18; 4x 1,5 Tage jeweils freitags von 14-19 Uhr und samstags von 10-18 Uhr an der EAH Jena).
3. **Zertifizierungsworkshop** (Anfang SoSe 2018; 20. und 21. April 2018; Fr 14-19 Uhr/Sa 10-18 Uhr in der EAH-Aula, Haus 4, Parterre)

ad 1. MBTT

Der Grundlagenkurs stellt das Fundament der AH-Ausbildung dar. Sein Fokus liegt auf der Selbsterfahrung als Hochschullehrende/r. Die Trainingseinheiten vermitteln Anregungen zur Etablierung einer eigenen Achtsamkeitspraxis und finden im SoSe 2017 unter Leitung von Dr. med. Bernd Langohr (Jena Achtsamkeit) statt.

ad 2. Aufbaumodule

Die vier Aufbaumodule führen vor Augen, wie sich Elemente der eigenen Achtsamkeitspraxis in Hochschullehre und Hochschulalltag implementieren lassen. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, achtsame Lehr-, Lern- und Kommunikationsstile zu erproben. Je ein Modul wird geleitet von Prof. Dr. Niko Kohls, Günter Hudasch, Karin Krudup und Prof. Dr. Andreas de Bruin. Begleitet werden die Module von PD Dr. Reyk Albrecht (Friedrich-Schiller-Universität Jena) und Dr. med. Bernd Langohr. Teilnahmevoraussetzung ist der vorherige Besuch des MBTT-Kurses oder eines klassischen MBSR-Kurses.

ad 3. Zertifizierungsworkshop

Die AH-Zertifizierung erfolgt durch das *Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS)* und den Leiter des GLL-Projektes an der EAH Jena im Rahmen eines Zertifizierungswshops der am 20. und 21. April 2018 in der EAH-Aula stattfindet.

Übersicht über die vier AH-Aufbaumodule plus Zertifizierungsworkshop

Modul 1 – Prof. Dr. Niko Kohls, Professor für Gesundheitswissenschaften an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Einführung und wissenschaftliche Grundlagen

3. und 4. November 2017 (Fr 14-19 Uhr/Sa 10-18 Uhr) im EAH-Medienstudio (Haus 5, Etage 3, Raum 11)

Modul 2 – Günter Hudusch, MBSR- und MBCT-Lehrer, MBSR Ausbilder und Vorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes Deutschland (Berlin)

Grundlagen und Training achtsamer Hochschulkommunikation

8. und 9. Dezember 2017 (Fr 14-19 Uhr/Sa 10-18 Uhr) in der EAH-Aula (Haus 4, Parterre)

Modul 3 – Karin Krudup, Ausbildungsleiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS)

Anleitung ausgewählter achtsamkeitspädagogischer Übungen

26. und 27. Januar 2018 (Fr 14-19 Uhr/Sa 10-18 Uhr) in der EAH-Aula (Haus 4, Parterre)

Modul 4 – Prof. Dr. Andreas de Bruin, Professor an der Hochschule München und Ko-Leiter einer Bildungs- und Forschungskooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München

Infrastruktur, Bewertung und Implementierung von Achtsamkeitspraktiken in unterschiedlichen Wissenschaftskulturen und Fachbereichen

2. und 3. Februar 2018 (Fr 14-19 Uhr/Sa 10-18 Uhr) in der EAH-Aula (Haus 4, Parterre)

Zertifizierungsworkshop – Karin Krudup

Kleingruppenarbeit zur privaten und beruflichen Achtsamkeitspraxis sowie Coaching zur Professionalisierung der eigenen Anleitungspraxis

20. und 21. April 2018 (Fr 14-19 Uhr/Sa 10-18 Uhr) in der EAH-Aula (Haus 4, Parterre)

Kontakt:

Prof. Dr. Mike Sandbothe (Projektleiter)

Dipl.-Ing. (FH) Peter Mimietz (Projektkoordinator)

Projekt: Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena

Tel.: 03641/205-588

Fax: 03641/205-551

Web: www.eah-jena.de/gll

Mail: gll@eah-jena.de

