

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Wird vom

an der Qualifizierung

**16 Stunden Achtsamkeit - Achtsamkeitskurs  
für pädagogische Fachkräfte  
mit Praxisanteil für Kinder und Jugendliche (AKiJu-Curriculum)**

teilnehmen.

Das [AKiJu-Curriculum „16 Stunden Achtsamkeit für Pädagog:innen“](#) ist eine Initiative von AKiJu e.V. in Zusammenarbeit mit dem MBSR-MBCT Verband und wurde von erfahrenen Pädagog:innen und Achtsamkeitsexpert:innen entwickelt.

Jede/r Teilnehmer:in erhält ein Handbuch, das die eigene Praxis unterstützt und reichhaltige Materialien zum Anleiten von Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche enthält.

### KURSINHALTE:

- Psychoedukation: Stress, Umgang mit Stress
- Transfer in den Schul-/Arbeitsalltag
- Übungen für Kinder und Jugendliche
- Stärkung der Schulgemeinschaft / des Einrichtungsteams
- Für mehr Verbundenheit und Selbstfürsorge
- Resilienz stärken, um mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen

Berlin,



Günter Hudasch, Vorsitzender AKiJu e. V.