










## SCHULALLTAG LEICHT[ER]LEBEN - „Herausforderung Schule“ achtsam und gelassen meistern

18.10. – 23.10.2026

mit Trainerin Christine Weltzien

### Kursdetails:

	Sechs Seminartage, 30 Seminarstunden
	Seminargebühr 580 EUR (kulturelle Ausflüge inklusive)
	Vier-Sterne <a href="#">Água Hotels Riverside</a> in Parchal/Ferragudo Algarve Portugal 128 EUR pro Nacht inkl. Vollpension, Konferenzraum, Kaffeepausen
	Minimum vier Teilnehmende, Maximum 35 Teilnehmende
	Teilnahmezertifikat inklusive
	Algarve/Portugal - <a href="#">Parchal/Ferragudo</a>
	Erasmus-Qualitätsstandard konform

### Über europeanseminars:

“EMPOWERING TEACHERS - TRANSFORMING EDUCATION” lautet unsere Mission.

Wir als europeanseminars bilden im Rahmen Erasmus-geförderter Seminare Schulpersonal fort. Mit der Vision, dass Teilnehmende zurück in ihren Institutionen kreative und zukunftsorientierte Lernende mit einem offenem Blick für Europa prägen.

Ob Sie Ihre Kompetenzen im Bereich digitaler Medien erweitern, sich persönlich weiterentwickeln oder praktische Tools kennenlernen möchten, die Ihnen helfen, Ihren Schulalltag zu erleichtern - Basis unserer Seminare sind stets aktuelle Themenfelder mit Schulbezug, die durch ein kompetentes Trainer:innen-Team aus der Praxis vermittelt werden.

Sie werden dabei individuell in internationalen Kleingruppen betreut und können das Gelernte bereits vor Ort durch praktische Übungen umsetzen, sich interkulturell vernetzen und Ihre ganz persönlichen Projekte schon während des Seminars entwickeln und vorantreiben.

Werden auch Sie Teil der **europeanseminars experience!**

europeanseminars

SURPRESIMPULSIVA LDA | Sítio do Lobito | 8300-054 Silves | Portugal | NIF: 518869881

OID: E10188255



# SCHULALLTAG LEICHT[ER]LEBEN -

„Herausforderung Schule“ achtsam und gelassen meistern

18.10. – 23.10.2026

mit Trainerin Christine Weltzien

**Achtsamkeit** bedeutet, in jedem Moment voll präsent zu sein. Durch eine achtsame Haltung verstehen wir jeden einzelnen Augenblick als das Leben selbst und verweilen nicht zu stark in **Gedanken über Vergangenes** und **Sorgen über Zukünftiges**.

Wir werden uns dadurch der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen sowie der aktuellen Situation bewusst.

Mit **einfachen Methoden** ist die selbstwirksame Beeinflussung eigener Reaktionen und eigener Stimmungen alltäglich möglich.

Achtsamkeit ist eigentlich etwas sehr Einfaches und kann in jedem Moment unseres Alltags geübt werden. Sie kann dadurch zu einer wesentlichen Ressource werden, die uns dabei hilft, aus den hektischen Gedanken und dem Stressempfinden auszusteigen, hin zu einem größeren Bewusstsein für uns selbst und unsere Gesundheit.

**Das Programm** umfasst eine Mischung aus **Vorträgen**, praktischen **Übungen**, **Networking**-Pausen und **kulturellen Aktivitäten**. Jeder Tag beginnt mit einer Begrüßung und einem thematischen Einstieg, gefolgt von intensiven Arbeitseinheiten und Zeit für individuellen Austausch. Abends nehmen alle Teilnehmenden an gemeinsamen Abendessen und besonderen Veranstaltungen wie regionalen Präsentationen teil. Der letzte Seminartag endet mit der Verleihung der Zertifikate und einem feierlichen Abschlussabend.

## Was Sie lernen werden:

### **Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung:**

Der Fokus liegt auf der Praxis der Achtsamkeit, die Ihnen hilft, in jedem Moment voll präsent zu sein. Durch verschiedene Übungen lernen Sie, Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen. Dies ermöglicht Ihnen, einen klareren Blick auf Ihre Reaktionen

und Stimmungen zu bekommen und diese selbstwirksam zu beeinflussen.

Unterschiedliche Methoden werden vorgestellt, um die alltägliche Anwendung des Gelernten zu erleichtern.

### **Stressbewältigung und innere Balance:**

Ein zentraler Bestandteil des Seminars ist das Verständnis und die Bewältigung von



Stress. Sie lernen Techniken kennen, um den Autopiloten Ihres Geistes zu erkennen und zu steuern. Übungen und Gruppenarbeiten zum Zusammenspiel von Gedanken, Körper und Gefühlen zeigen Ihnen, wie Sie in stressigen Situationen gelassen bleiben können. Ziel ist es, aus hektischen Gedankenschleifen auszusteigen und ein größeres Bewusstsein für sich selbst und Ihre Gesundheit zu entwickeln.

#### **Kommunikation und Konfliktlösung:**

Entscheidend ist eine klare und authentische Kommunikation für das Lösen von Problemen und Konflikten. Anhand der verschiedenen Modelle werden einfache Anleitungen für effektive Problemlösegespräche vermittelt. Sie lernen, wie eine wertschätzende Kommunikation nicht nur Ihre eigene Haltung, sondern auch die Dynamik innerhalb Ihres Kollegiums und mit den Schüler:innen positiv beeinflussen kann.

#### **Interkulturelle Kompetenz und Zusammenarbeit:**

Das Seminar bietet zudem Raum für den Austausch über interkulturelle Herausforderungen und Erfahrungen. Sie

haben beim regionalen Abend und kulturellen Ausflügen die Möglichkeit, voneinander zu lernen und neue Perspektiven zu gewinnen. Dieser interkulturelle Austausch trägt zur Erweiterung Ihrer sozialen Kompetenzen bei und fördert ein besseres Verständnis und eine produktive Zusammenarbeit in einem vielfältigen Schulumfeld.

#### **Selbstfürsorge und Zustandsmanagement:**

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Selbstfürsorge. Durch Übungen zum Zustandsmanagement lernen Sie, Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Dabei wird auch das Thema Selbstberuhigung behandelt, mit praktischen Übungen, die Ihnen helfen, in herausfordernden Situationen ruhig und besonnen zu bleiben.

#### **Praktische Anwendung und Projektentwicklung:**

Zum Abschluss des Seminars werden Sie Ihre eigenen Projektideen präsentieren und diskutieren. Dies bietet Ihnen die Gelegenheit, das Gelernte praktisch anzuwenden und konkrete Pläne für Ihre berufliche Praxis zu entwickeln.

### **Methodische Grundlagen des Seminars:**

Das Seminar basiert auf einer Kombination bewährter methodischer Ansätze, die eine ganzheitliche und praxisnahe Lernumgebung schaffen, sodass die Teilnehmenden nicht nur Wissen erwerben, sondern auch praktische Fähigkeiten entwickeln, die sie unmittelbar in ihrem Schulalltag anwenden können.



## **Zu den methodischen Grundlagen gehören:**

**Achtsamkeitspraxis:** Die Übungen und Techniken der Achtsamkeitspraxis, einschließlich Meditation, bewusster Atemübungen und achtsamer Bewegungen, bilden das Herzstück des Seminars.

**Systemische Ansätze:** Das Seminar orientiert sich an systemischen Prinzipien, die davon ausgehen, dass alle Beteiligten eines Systems (Lehrende, Lernende, Schulpersonal, Schulleitung, Eltern) miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Diese Perspektive ermöglicht es, Konflikte ganzheitlich zu betrachten und nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

**Erfahrungsbasiertes Lernen:** Praktische Übungen, Simulationen und Gruppenarbeiten ermöglichen es den Teilnehmenden, die theoretischen Konzepte unmittelbar anzuwenden und durch eigenes Erleben zu vertiefen. Reflexionsrunden und Feedback-Schleifen fördern das Lernen aus den eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen der anderen.

**Interkultureller Austausch:** Durch den gezielten interkulturellen Austausch und kulturelle Aktivitäten wird die soziale und interkulturelle Kompetenz der Teilnehmenden gestärkt. Dies fördert ein besseres Verständnis für die Vielfalt und die besonderen Herausforderungen in einem multikulturellen Schulumfeld.

Gemeinsam gestalten wir eine **achtsame** und **gelassene Schulkultur**, in der alle **wachsen** und das **volle Potenzial entfalten** können.



# Programm 17.10. – 24.10.2026

## **SCHULALLTAG LEICHT[ER]LEBEN -** **„Herausforderung Schule“ achtsam und gelassen meistern**

mit Trainerin Christine Weltzien

---

### **Samstag**      Individuelle Anreise & Willkommensabend

- 19:00      Empfang auf der Restaurantterrasse (wetterabhängig)
- 19:30      Gemeinsames Abendessen im Hotel

### **Sonntag**

- 09:15      Begrüßung im Seminarraum und Start in den Tag
- 09:45      Vorstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 10:30      Networking & Kaffeepause
- 10:50      Vorstellung des Programms Erasmus+
- 11:30      **Raus aus dem Hamsterrad: Stressbewältigung im (Schul-)Alltag**
  - Auswirkung von Stress auf unseren Alltag
  - Bewältigungsstrategien für Gelassenheit und innere Balance
  - Stressreaktionen verstehen und ergründen, wie der „Negativitätsbias“ unser Leben beeinflusst
- 13:00      Mittagessen
- 15:00      Interkulturellen Netzwerken / kultureller Ausflug  
(Details siehe Welcome-Reader)
- 19:00      Abendessen

### **Montag**

**europeanseminars**

SURPRESIMPULSIVA LDA | Sítio do Lobito | 8300-054 Silves | Portugal | NIF: 518869881

OID: E10188255



- 09:15 Start in den Tag
- 09:25 Die Kraft des Atmens  
- Nutzung des Atems zur Regulation des Nervensystems  
- Selbstregulation und Co-Regulation
- 10:30 Networking & Kaffeepause
- 10:50 Einführung in Achtsamkeit
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen,  
auf ihnen zu reiten.“  
Achtsame Kommunikationsstrategien und Selbstbewusstsein beim  
Sprechen und Zuhören
- 17:00 Individuelle Beratung durch das Trainerteam (optional auf Anfrage)
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Regionaler Abend (Präsentationen durch Teilnehmer:innen)

## Dienstag

- 09:15 Start in den Tag
- 09:30 Ice Breaker für (interkulturelles) Teambuilding
- 10:30 Networking & Kaffeepause
- 10:50 Resilienz - das Immunsystem unserer Seele  
Aufbau von Resilienz und Förderung des Wohlbefindens
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 Der Wert der Dankbarkeit  
Was ist heute gut gelaufen? Drei gute Dinge...
- 15:15 Networking & Kaffeepause



15:30 Bootstour (optional)

19:30 Abendessen

### Mittwoch

09:15 Start in den Tag

09:30 Wir sind nicht unsere Gedanken:  
Zulassen guter Erfahrungen mit positiver Neuroplastizität

10:30 Networking & Kaffeepause

10:50 Lachen ist die beste Medizin:  
- Wie Lachen ohne Grund unser Wohlbefinden fördert  
- Die Wissenschaft des Lachyoga

13:00 Mittagessen

14:00 Umgang mit Fehlern/Situatives Reagieren

15:30 Networking & Kaffeepause

15:50 Freundlich zu sich selbst zu sein, ist die größte Freundlichkeit von allen:  
- Bedeutung von Selbstfürsorge  
- Definition des Einflussbereichs

17:00 Individuelle Beratung durch das Trainerteam (optional auf Anfrage)

19:00 Abendessen

### Donnerstag

09:15 Start in den Tag

09:30 Natur-Verbindungen: Achtsamkeit in der Natur

10:30 Networking & Kaffeepause

10:50 Kollegiale Fallbeispiele



- 13:00 Mittagessen
- 14:00 Interkulturelles Netzwerken / kultureller Ausflug  
(Details siehe Welcome-Reader)
- 19:00 Abendessen

### Freitag

- 09:15 Start in den Tag
- 09:30 [Einen Fallschirm weben, um das Leben im Schulalltag leicht zu halten:  
Reflexion der bisherigen Reise - was ist für Dich am wichtigsten?](#)
- 10:30 Networking & Kaffeepause
- 10:50 [Präsentation und Diskussion der entwickelten Projektideen](#)
- 11:45 Evaluation des Seminars / Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 13:00 Mittagessen
- 18:30 Verleihung der Zertifikate
- 19:15 Abfahrt Shuttle zum Restaurant
- 19:45 Abschlussabend (Abendessen auswärts)

**Samstag** Individuelle Abreise

Legende: [Arbeitseinheiten](#) / [Arbeitseinheiten](#)

*Änderungen des Programms vorbehalten.*