

Resilienz und Motivation – Islandkurs im August 2024

Inmitten der atemberaubenden isländischen Natur fand im August eine Erasmus+ Fortbildung statt, die sich der Förderung von Lehrer- und Schülergesundheit widmete. Zwei Kerschi-Lehrkräfte, Martina Gross und Armelle Bergmann, haben mit einer Gruppe von 29 engagierten LehrerInnen aus verschiedenen europäischen Ländern sich eine Woche lang intensiv mit der verschiedenen Konzentrations- und Entspannungsmethoden beschäftigt.

Die TeilnehmerInnen der Erasmus+-Fortbildung „Mindfulness & Meditation. Well-Being at School and Life“ erlernten zahlreiche Übungen und Techniken, die sie direkt in ihren Unterricht integrieren können, mit dem Ziel einer besseren Konzentration, bessere Selbstregulierung und eine gesteigerte Motivation. Neben der Förderung der Methoden- und Sozialkompetenz wird die Selbstreflexion gefördert und die eigene Resilienz enorm gestärkt.

Neben den theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen konnten wir uns auch intensiv mit Lehrkräften aus Polen, Frankreich, Slovenien, Spanien, Italien und der Slowakei austauschen und haben dadurch Kontakte für neue Partnerschaften in den Bereichen Raum, Pharmazie und Orthopädie gefunden.



Die stolzen Erasmus+-TeilnehmerInnen mit ihren Zertifikaten



Foto aller 29 TeilnehmerInnen aus ganz Europa im Meetingraum