



## **LEICHT LEHREN, LEICHT LERNEN FORTBILDUNGSANGEBOT**

### **(SELBST-)COACHING MIT THE WORK OF BYRON KATIE**

#### **20. AUGUST 2019 (EINFÜHRUNGSKURS)**

In diesem Kurs lernen Sie die Fragetechnik „The Work of Byron Katie“ kennen. Diese effektive, leicht erlernbare Methode eignet sich zum Selbstcoaching sowie zur kollegialen Intervision. Stress verursachende Gedanken werden identifiziert und hinterfragt, sodass sich neue Handlungs- und Denkmöglichkeiten erschließen. Nach einer kurzen Einführung können Sie erste eigene Erfahrungen mit der Methode sammeln. Konkrete Anwendungsmöglichkeiten im Schulalltag werden reflektiert.

Veranstaltungsnummer: 19.2-86024

#### **10., 17. & 24. SEPTEMBER (AUFBAUKURS)**

Der 3-teilige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon ein Einführungsseminar besucht haben. In Teil 1 vertiefen wir die Übung mit dem Arbeitsblatt. Eigene Themen können genau untersucht und hinterfragt werden. In Teil 2 lernen Sie andere Wege kennen, belastende Gedanken zu identifizieren, und erweitern Ihr Repertoire an Fragen. Beim dritten Termin befassen wir uns mit unterschwelligem Gedanken. Der Fokus liegt jeweils auf dem eigenen Ausprobieren an selbst gewählten Themen des Schulalltag.

Veranstaltungsnummer: 19.2-86221

### **ALEXANDER TECHNIK IN DER SCHULE**

#### **19. NOVEMBER 2019 (NOCH FREIE PLÄTZE)**

#### **14. JANUAR 2020 (AUSGEBUCHT)**

Ursprünglich von einem Schauspieler entwickelt, wird die Alexander-Technik zunehmend auch an Schulen eingesetzt. Sie schult die Körperwahrnehmung, hilft beim Abbau von Stress und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit sowie den freieren Ausdruck.

In diesem Kurs lernen Sie anhand von praktischen Übungen Spiele und Sequenzen kennen, die Sie für sich selbst als Lehrkraft und/oder mit Ihren Schülerinnen und Schülern nutzen können. Beispiele aus der Arbeit in unterschiedlichen Jahrgangsstufen und Unterrichtskontexten werden vorgestellt.

Veranstaltungsnummer für den Kurs am 19. November: 19.2-89618

**Ort:**

**Grundschule unter den  
Kastanien**

Kastanienstraße 6-8

12209 Berlin

**Raum: Mehrzweckraum**

**Zeit: 15:00 – 18:00 Uhr**

---

**Anmeldung:**

**[www.fortbildung-  
regional.de](http://www.fortbildung-regional.de)**

---

**Kontakt:**

**[Schaefer.fb@gmx.de](mailto:Schaefer.fb@gmx.de)**



#### **BIT FELIPPA SCHAEFER**

Lehrcoach für The Work of  
Byron Katie (vtw)

Lehrerin der F.M. Alexander-  
Technik

Seit 2001 Lehrerin im  
Berliner Schuldienst