

# IN KONTAKT MIT MIR SELBST

Ein Training für Lehrer\*innen und Erzieher\*innen zum Kultivieren von Resilienz, Achtsamkeit und emotionalem Wohlbefinden bei Teenagern

„Mind with Heart“ ist eine internationale gemeinnützige Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen zu stärken, um eine achtsamere und mitfühlendere Gesellschaft zu schaffen.

Das Training ist offen für Lehrer\*innen und Erzieher\*innen, die sich bereits mit Achtsamkeit beschäftigt haben. Den Teilnehmer\*innen wird das Curriculum für ‚In Kontakt mit mir selbst‘, einem auf Achtsamkeit begründeten Programm zur Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche, vorgestellt. Wir werden gemeinsam wissenschaftlich belegte Methoden zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl erforschen und wir werden damit experimentieren, wie dies jungen Menschen vermittelt werden kann, so dass ihre Motivation, ihr Wohlbefinden und soziales Verhalten gestärkt werden.

*Präsentation in Englisch, deutsche Übersetzung verfügbar*

## IN KONTAKT SEIN

Auf Achtsamkeit begründetes  
Geistetraining für Teenager



### In Kontakt mit mir selbst

Die zehn Module von ‚In Kontakt mit mir selbst‘ bieten Methoden zur Entwicklung von **Achtsamkeit** und **Mitgefühl**.

Die offene und experimentierfreudige Herangehensweise hilft den Jugendlichen, ihren eigenen Geist zu verstehen und das Beste aus sich zu machen.

**Ort** Evangelische Schule Berlin Zentrum – ESBZ  
Wallstraße 32, 10179 Berlin-Mitte

**Termin** 31. März – 2. April 2017  
FR 17:00 – 20:00, SA 9:00 – 17:00  
SO 10:00 – 16:00

**Gebühr** 250 €

#### Kontakt & Anmeldung

[www.mindwithheart.org/de](http://www.mindwithheart.org/de)  
[info@mindwithheart.org](mailto:info@mindwithheart.org)

*Das Training war exzellent!* Schulleiter

*Experimentierfreudige und ermächtigende Weiterbildung.* Schulleiter des Jahres

*Eine sehr wertvolle Erfahrung.* Leiter Erziehungsbereich

*Erstaunlich! – Das beste Training, an dem ich je teilgenommen habe!* Lehrer

*Sehr nützlich, erfrischend und inspirierend!* Lehrer

*Sehr klar, regt zum Denken an und enthält viele Einsichten!* Schulpsychologe