

BNE Modul: **Resilienz in Schule und Schulumfeld -** Alltagsnahe BNE-Tools für den Unterricht

Termin:

Donnerstag, 5. Juni 2025
8:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Ausrichter und Ort

Umweltpädagogische Station Heidhof des RVR,
Zum Heidhof 25, 46244 Bottrop

Leitung und Moderation:

Astrid Müller, Mareike Moritz,
Dorothee Wiegard

Anmeldung und Rückfragen:

umweltbildungheidhof@rvr.de

Tel: 02045/4056-14

Mitzubringen: wetterfeste und bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, eventuell Mückenschutz

Kosten: kostenlos

SDG-Agenda 2030:



Foto: RVR/Astrid Müller



Anrechnung: Die Veranstaltung wird für SdZ voll angerechnet.



Zum Thema:

Resilienz, Achtsamkeit und Gesundheitsförderung ist in aller Munde. Doch ist dies auch in der Schule umsetzbar? Essentiell dafür ist ein nachhaltiger Umgang mit den eigenen Ressourcen und Stärkung der Resilienz, um sich den verschiedenen Herausforderungen im Schulalltag stellen zu können.

Die Anforderungen an die Schüler:innen wachsen, der Lerndruck scheint weiter zu steigen, die nächste Leistungsüberprüfung steht an. Da scheint keine Zeit für eine Atempause. Doch die Praxis zeigt, dass schon kurze Übungen zur Achtsamkeit die Konzentration und Lernbereitschaft steigern. Schulen, die regelmäßig kurze, leicht umsetzbare Tools zur Achtsamkeit einsetzen, berichten über motiviertere Schüler:innen sowie über eine bessere Lernatmosphäre.

Erfahren Sie in diesem BNE-Modul, wie Sie mit einfachen Mitteln und Methoden gut in Ihren Unterricht starten und Entlastung sowie Resilienz in den Schulalltag bringen. Erleben Sie Naturerfahrung und Achtsamkeitsübungen im Wald sowie Achtsamkeits-Erleben im Wahrnehmen von Ästhetik in der Natur mit zahlreichen praxis-erprobten Tools aus dem Unterrichtsalltag.

Programm:

ab 08:30 Uhr	Eintreffen an der Umweltpädagogischen Station Heidhof
09:00 Uhr	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung Astrid Müller, Mareike Moritz (Umweltpädagogische Station Heidhof) Dorothee Wiegard, NUA
10:00 Uhr	Workshop-Phase I
12:00 Uhr	Mittagspause mit vegetarischem Imbiss
13:00 Uhr	Workshop-Phase II
15:00 Uhr	Reflektion und Ausklang – BNE-Tools zur Achtsamkeit für die Schule?
15:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Workshopangebote:

Die Teilnehmer:innen können vor Ort aus den drei Workshopangeboten je **einen** für den Vormittag und **einen** für den Nachmittag auswählen.

Workshop 1: Kreative und nachhaltige Achtsamkeits-Tools für die Unterrichts-Praxis

Leitung: Dorothee Wiegard, Regionalkoordination Schule der Zukunft, NUA Recklinghausen

Achtsamkeitsübungen im Unterricht bieten zahlreiche Vorteile, die sowohl das Lernen als auch das allgemeine Wohlbefinden der Schüler:innen fördern können. Gleichzeitig wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht, möglicher Stress abgebaut, die emotionale Regulation verbessert und die Empathie-Fähigkeit gefördert. Diese Übungen können in verschiedene Fächer integriert werden und helfen, eine unterstützende und positive Lernumgebung zu schaffen.

Aus der Praxis für die Praxis – erfahren Sie in *Workshop 1* verschiedene praxiserprobte Tools zur Achtsamkeit, um die Aufmerksamkeit und innere Haltung Ihrer Schüler:innen zu stärken.

Workshop 2: Shinrin Yoku – Naturerfahrung und Achtsamkeit im Wald

Leitung: Astrid Müller, Umweltpädagogische Station Heidhof, RVR

Wie kann der Wald den Wunsch nach Stressbewältigungskompetenz der Lehrenden und Lernenden nachkommen und damit ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement unterstützen?

In *Workshop 2* helfen kleine Übungen zur Wahrnehmung mit allen Sinnen, zur Achtsamkeit, aber auch Bewegung und Meditation, einen Gang zurückzuschalten. Im Sinne eines ganzheitlichen Erfahrungszuwachses können wir mit den Schüler:innen die Wald-Natur des Schulumfeldes als Ressource begreifen, neue Energiereserven tanken, regenerieren und wieder im Hier und Jetzt ankommen.

Workshop 3: Kunst in der Natur – sinnliche Wahrnehmungsförderung und Ästhetik

Leitung: Mareike Moritz, Umweltpädagogische Station Heidhof, RVR

Der Zusammenhang von Kreativität und Naturerfahrung ist in der Umwelt- und Erlebnispädagogik unbestritten. Aber wie lassen sich diese Erfahrungen in den Schulalltag integrieren und damit die Erlebnis- und Wahrnehmungsfähigkeit der Schüler:innen entfalten?

In *Workshop 3* werden wir gemeinsam die Ästhetik der Natur ergründen und die Vielfalt der Farben, Formen und Texturen von Naturmaterialien mit allen Sinnen erspüren. Die kreativ-praktische Auseinandersetzung mit den Naturmaterialien, das Erfassen der ihr innewohnenden Schönheit und Ästhetik entspannt und zentriert unsere Wahrnehmung und Konzentration für den Schulalltag.