





GESUNDHEITS-
UND
ERLEBNIS-
PÄDAGOGIK

MBSR – STRESSREDUKTION UND SELBSTFÜRSORGE DURCH ACHTSAMKEIT

Mindfulness Based Stress Reduction ist ein Kurs, der die Praxis der Achtsamkeit vermittelt. Ziel ist es, Fähigkeiten zur Selbststeuerung, Selbstregulation und Selbstfürsorge zu stärken, um mit Herausforderungen im Berufsalltag kräfteschonender umgehen zu können und eine achtsame Haltung als wertvollen Aspekt professionellen Handelns zu kultivieren. Achtsamkeit wirkt sich nicht nur positiv auf das eigene Selbsterleben aus, sondern unterstützt ebenso die pädagogische Beziehungsarbeit. Unterschiedliche Achtsamkeits- und Selbstregulationspraktiken werden während der Kurseinheiten gemeinsam eingeübt und können sofort in den Alltag integriert werden. Eine Reihe dieser Praktiken sind nach ausreichender Selbsterfahrung auch geeignet, um sie im direkten Kontakt mit Kindern und Jugendlichen einzusetzen.

INHALTE:

- › Achtsamkeit
- › Resilienz
- › Selbstfürsorge
- › Selbstregulation
- › Haltung



2. MÄRZ BIS 4. MAI 2023

2./9./16./23./30. März
20./27. April und 4. Mai
jeweils donnerstags,
19.00 bis 21.30 Uhr

VA-Nummer: 23107

Referent*in: Anna Jörg

Kosten: 160,00 €

Ort: virtuell via Zoom



SELBSTWERT UND SELBSTFÜRSORGE

Menschen, die andere Menschen begleiten, führen und unterstützen, brauchen konstant Kraft und Energie, um dies mit Freude tun zu können. Diese Freude speist sich aus dem achtsamen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, die sonst oftmals auf der Strecke bleiben. Dieses Seminar widmet sich verschiedenen Aspekten der Selbstfürsorge im Spiegel der Jahreszeiten. Das Verständnis der biologischen und medizinischen Wechselwirkungen bildet die Grundlage und motiviert zur Selbstverantwortung. Mit Sorge um sich selbst wird es möglich sein, andere gut zu begleiten und zu führen.

INHALTE

Medizinische Hintergründe:

- Stresshormone und ihre Auswirkungen auf den Körper
- Jahres- und tageszeitliche Einflüsse auf biologische Funktionen

Impulse zur Selbstfürsorge:

- Wahrnehmung und kognitive Selbststeuerung
- Rituale in der Natur erfahren und daraus Erkenntnisse für sich selbst gewinnen
- Auseinandersetzung mit Rollen und Identität

Transfer:

- Förderliche Strukturen aneignen
- Commitment und Selbstverantwortung stärken
- Ideen für die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen entwickeln

Umweltbildung
.Bayern



**19. APRIL, 5. JULI
UND 18. OKTOBER
2023**

jeweils mittwochs,
9.30 bis 17.00 Uhr
Am 18. Oktober
von 9.30 bis 15.00 Uhr

VA-Nummer: 23119
Referent*in: Barbara Krautz,
Ingrid Winkler
Kosten: 295,00 €
Ort: Burg Schwaneck

UNTER DER OBERFLÄCHE: SCHNUPPERKURS HÖHLE

Ausgerüstet mit Helm, Lampe und Schläz geht es hinab in die spannende Welt unter der Erdoberfläche. Gemeinsam wird die Höhlenlandschaft der Fränkischen Schweiz erkundet und das Reich der Tropfsteine und Fledermäuse erforscht. Eine Vorerfahrung im Bereich Höhle ist nicht nötig. Es werden einfache horizontale Höhlen befahren. Die nötige Ausrüstung hierfür wird gestellt. Die Veranstaltung soll interessierten Teilnehmer*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Handlungsfeldes Höhle in der Erlebnispädagogik bieten. Neben dem eigenen Erleben der faszinierenden Welten unter der Erdoberfläche werden die erlebnispädagogischen Potentiale einer Höhlenbefahrung unter den Aspekten Führen und Leiten, Pädagogik und Ökologie verdeutlicht. Die Referenten stellen zudem die Inhalte und Strukturen der Weiterbildung ZQ-Höhle vor und beraten diesbezüglich gerne.

7. BIS 8. JULI 2023

Freitag, 16.00 Uhr bis
Samstag, 17.00 Uhr

VA-Nummer: 23137

Referent*in: Joep Kulla,
Thomas Matthalm

Kosten: 95,00 €

Ort: Fränkische Schweiz



WENN ES ENG WIRD... TRAUMASENSIBLE ERLEBNISPÄDAGOGIK

Höhe, Dunkelheit, Ausgesetztsein, sich auf andere verlassen müssen... Grenzerfahrungen und die Konfrontation mit ungewöhnlichen Herausforderungen können biographische Belastungen aktivieren und aktualisieren. Welche Symptome lassen sich erkennen und wie können Pädagog*innen damit adäquat umgehen? Mit einer praktischen Einheit und dem entsprechenden theoretischen Hintergrund werden die Sensibilität und der Umgang mit belastenden oder traumatischen Vorerfahrungen gestärkt.

Die praktischen Einheiten finden im Gelände, unter anderem in einer Höhle statt.

Die Übernachtung erfolgt im Matratzenlager in einer einfachen Selbstversorgungshütte. Eine Mitfahrgelegenheit aus München ist gegeben.

19.-21. JULI 2023

Mittwoch, 10.00 Uhr bis
Freitag, 16.00 Uhr

VA-Nummer: 23138

Referent*innen: Andreas Bedacht,
Joep Kulla

Kosten: 295,00 €

Preis für Student*innen der KSH:
150,00€

Ort: Selbstversorgerhaus nahe
Kochelsee

MEINE STIMME IST AUS GOLD! SPRECH- UND STIMMTRAINING

Wie klingt die eigene Sprech-Stimme? Abenteuerlich, lustig, kratzig, hell, tief, hoch oder rauchig? Stimmlich überzeugen, charismatisch und authentisch sprechen - das bewegt. Die Stimme ist einzigartig und unverwechselbar, sie ist der Spiegel der Persönlichkeit. Im Workshop wird geübt, die Stimme optimal einzusetzen und in verschiedenen Situationen stimmlich wirkungsvoll und ausdrucksstark zu sprechen. Ziel des Workshops ist es, ein authentisches und souveränes Auftreten herauszubilden, die Tragfähigkeit und Verständlichkeit der Stimme zu steigern, lebendig zu sprechen und dabei Atem und Stimme ökonomisch und anstrengungslos einzusetzen. Mit gezielten Übungen und sprecherzieherischen Inputs gibt es alltagstaugliche Tricks und Handwerkszeug für wirkungsvolles Sprechen.

INHALTE:

- Atem-, Stimm- und Sprechübungen
- Alltagsnahe Übungen zum Stimmtraining
- Tipps zur effektiven Stimmpflege
- Deutliche und natürliche Artikulation
- Souveräne Stimme bei Emotionen

**19. BIS 20.
SEPTEMBER 2023**

Dienstag, 9.30 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 9.00 bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 23140

Referenten: Mona Heilek

Kosten: 195,00 €

Ort: Burg Schwaneck



VOM WUNSCH ZUR UMSETZUNG MIT IDEEN DES ZÜRCHER RESSOURCENMODELL ZRM®

Egal, ob man sich neu orientieren möchte oder lästige Gewohnheiten überwinden möchte: das Zürcher Ressourcenmodell kann helfen, mit praktischen Methoden eine eigene Standortbestimmung vorzunehmen, Ressourcen zu entdecken und Ziele zu schärfen, um dann Veränderungen zu initiieren. Das Großartige an der Methode ist: Die Veränderungen wirken nachhaltig, da die Ziele stimmig und gut verankert sind. Die Methoden sind kreativ-ansprechend, konkret und an pragmatische Handlungsansätze gekoppelt. Als Selbstmanagement-Tool eignet sich das Modell nicht nur um eigene Ziele umsetzen. Auch in der Beratung von Kindern und Jugendlichen lassen sich die Methoden lebensnah einsetzen. Die Teilnehmer*innen haben in dem zweitägigen Workshop die Gelegenheit, das Modell an einem eigenen Thema mit viel Praxis kennenzulernen.

**27. BIS 28.
SEPTEMBER 2023**

Mittwoch bis Donnerstag,
jeweils 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 23144

Referent*innen: Siegfried
Bader, Kirstin Peter

Kosten: 195,00 €

Ort: Burg Schwaneck

ZUSATZQUALIFIKATION (ZQ) ERLEBNISPÄDAGOGIK

Erlebnispädagogik fördert durch zielgerichtetes pädagogisches Handeln im Rahmen natursportlicher Gruppenerlebnisse ganzheitliches soziales Lernen. Diese Zusatzqualifikation befähigt zur selbstständigen, verantwortlichen, ökologisch sensiblen und fachlich kompetenten Leitung von erlebnispädagogischen Maßnahmen. Dies wird von den entsprechenden Fachsportverbänden zertifiziert. Die Ausbildung erfolgt in einem auszuwählenden Handlungsfeld und kann dann sportfachlich durch den Besuch der entsprechenden Praxis-kurse jederzeit modular erweitert werden.

BEGINN DER EINSTIEGSKURSE: 13. APRIL 2023

Beginn des Ausbildungsdurchgangs 2023/24 im Mai 2023

FOLGENDE HANDLUNGSFELDER STEHEN ZUR AUSWAHL

› Höhle (Jugendbildungsstätte Burg Schwaneck):

Nächster Durchgang 2023/2024

8. bis 12. Mai 2023

12. bis 15. September 2023

17. bis 21. Juni 2024

- › Wasser
- › Kooperationsübungen
- › Mountainbike
- › Bergwandern
- › Klettern

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE SIND

- › Führungs- und sicherheitstechnisches Handeln
- › Umweltpädagogische Didaktik
- › Kompetentes Wissen über den jeweiligen Naturraum
- › Erlebnispädagogische Übungsformen
- › Übertragbarkeit in die Arbeit mit Gruppen im pädagogischen Alltag

STRUKTUR DER AUSBILDUNG

Die berufsbegleitende Weiterbildung gliedert sich in Praxis- und Theorietage, die auf zwei Kalenderjahre verteilt werden.



PLÄTZE

Je nach Handlungsfeld maximal 12 bis 14 Teilnehmer*innen

AUSBILDUNGSABSCHLUSS

Die Ausbildung steht unter Aufsicht des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst und wird vom Bayerischen Umweltministerium empfohlen. Der erfolgreiche Abschluss wird durch das Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings und die Fachverbände zertifiziert.

TEILNEHMER*INNENBEITRAG: 3.250,00 €

- Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendarbeit in Bayern (nach den §§ 11-14 KJHG) erhalten einmalig gegen Nachweis 200,00 € Ermäßigung.
- Sportfachliche Erweiterung: 1.750,00 €
- Absolvent*innen der EPZ-Ausbildung an der KSH München / Benediktbeuern: 2.125,00 €
- Der Beitrag umfasst alle Kosten für Referent*innen, Unterkunft und Vollverpflegung, Seminarunterlagen, Versicherungen, Eintritte und Gruppenausrüstung.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNG

- Pädagogische Ausbildung oder in Ausnahmefällen langjährige pädagogische Praxis
- Erfahrungen im jeweiligen Handlungsfeld
- Erste-Hilfe-Kurs
- Gute gesundheitliche und körperliche Verfassung

Bereits erworbene sportfachliche oder erlebnispädagogische Abschlüsse werden auf Antrag anerkannt. Dadurch reduziert sich die Anzahl der Kurse und der Preis entsprechend.

TRÄGERVERBUND

- Institut für Jugendarbeit Gauting
- Jugendbildungsstätten Babenhausen – Bad Hindelang – Königsdorf – Burg Schwaneck

FACHSPORTVERBÄNDE

- Deutscher Alpenverein (DAV)
- Bayerischer Kanu-Verband (BKV)
- Verband der deutschen Höhlen- und Karstforscher (VdHK)

Eine umfassende Übersicht der Weiterbildung mit allen aktuellen Terminen gibt es im Internet unter www.zq-ep.de.