

Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung

**Das Potential der Achtsamkeit.
Persönlichkeitsbildung durch Blended Learning**

Vera Kaltwasser

Keynote III

Lehrer:innen bedürfen mehr denn je strukturierter Erfahrungsfelder für Persönlichkeitsbildung, in denen sie lernen können, mit beruflichen Herausforderungen proaktiv umzugehen und digitale Angebote sinnvoll mit Präsenzschiung zu verbinden. In dem Vortrag „Das Potential der Achtsamkeit“ möchte ich ein theoretisch fundiertes Praxisbeispiel von Blended Learning (Hessische Lehrer:innenfortbildung) vorstellen. Ausgehend von dem klassischen Präsenzformat „Achtsame 8 Wochen“ wurde ein Online-Seminar entwickelt, das Lehrer:innen erlaubt, mit unterschiedlichen Materialien (Audios, Videos, Manual zur Achtsamkeitsforschung, zur Selbstbeobachtung) eine persönliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln und sich zu vernetzen. Begleitend gibt es Online-Beratung, Online-Gruppen und Buddy-Gruppen. Im Vortrag werden Vor- und Nachteile dieses Approaches erläutert und reflektiert.