

## **EDUCATE – ENCOURAGE – EMPOWER**

### **Eine psychologisch geleitete Fortbildung für transformatives Wachstum in Krisensituationen und die Entwicklung intrinsischer Zuversicht**

Wie schaffen wir es, den direkten unbequemen Weg durch schwierige Emotionen zu gehen, nicht zu erstarren oder wegzulaufen, sondern Ressourcen orientiert handlungsfähig zu werden? Wo verläuft der Weg von der Solastalgie ins Symbiozän?

#### **Hintergrund**

Das Weiterbildungskonzept **EDUCATE – ENCOURAGE – EMPOWER**, basiert auf den Erkenntnissen der Klimapsychologie, Neuropsychologie und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Es richtet sich an Bildungseinrichtungen und Fachkräfte, die Klimakrisenbewältigung als einen transformativen, empowernden Prozess verstehen und vermitteln wollen. Der Workshop richtet sich an Pädagoginnen, Lehrerinnen und Fachkräfte aus Bildung, Sozialarbeit und angrenzenden Bereichen, die in transkulturellen oder diversitätsorientierten Kontexten tätig sind. Angesprochen sind jene, die die transformative Kraft von Bildung nutzen möchten, um auf die Herausforderungen des Klimawandels zu reagieren, Resilienz und Selbstwirksamkeit zu fördern und gemeinschaftsorientiertes Handeln als Grundlage für nachhaltige Veränderung zu stärken.

#### **Arbeitsweise:**

Die Seminare von MHiE sind von Lebendigkeit und einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Theorie und Praxis geprägt. Sie kombinieren theoretische Inputs zu psychologischen und neuropsychologischen Grundlagen mit interaktiven Übungen zur Reflexion, zum Umgang mit Emotionen und zur Entwicklung individueller sowie kollektiver Handlungsschritte. Elemente aus der positiven Psychologie, (naturbasierter) Achtsamkeit und Theaterpädagogik erleichtern dabei die Vermittlung der Inhalte und steigern sowohl die Freude als auch den praktischen Nutzen der Weiterbildung. Zudem bieten die Seminare Raum für Austausch und Vernetzung, um gegenseitige Inspiration und Unterstützung zu fördern und die Inhalte flexibel an die spezifischen Kontexte und Strukturen der Teilnehmenden anzupassen. So entsteht ein lebendiger und inspirierender Lernraum, in dem Theorie direkt in die Praxis überführt wird.

#### **Was können die Teilnehmenden nach dem Workshop?**

- Psychologische Dynamiken der Klimakrise verstehen und konstruktiv vermitteln.
- Selbstwirksamkeit und intrinsische Zuversicht bei sich und anderen fördern.
- Einen Raum für die Entwicklung von Emotionsausdruck gestalten
- Bildungsräume gestalten, die Wissen, Emotionskompetenz vermitteln und gemeinschaftsorientiertes Handeln fördern.

## Inhalte und Schwerpunkte

1. **EDUCATE – Bewusstsein schaffen und verstehen**
  - **Grundlagen der Klimapsychologie:** Verständnis von Abwehrmechanismen wie Verleugnung, Rationalisierung und Verdrängung.
  - **Neuropsychologie von Stress und Wachstum:** Wie prägt Stress unser Denken, und wie kann er zu einem Motor für Entwicklung werden?
  - **Reflexion:** Wie gestalten wir Bildungsräume, die aufklären und gleichzeitig motivieren, trotz Unsicherheiten aktiv zu werden?
2. **ENCOURAGE – Emotionen bearbeiten und intrinsische Zuversicht stärken**
  - **Emotionskompetenz/ACT-Ansätze:** Umgang mit schwierigen Emotionen wie Trauer, Ohnmacht, Wut oder Schuldgefühlen.
  - **Selbstwirksamkeit stärken:** Methoden zur Förderung von Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
  - **Die Krise als Entwicklungschance:** Einführung in das Konzept des **posttraumatischen Wachstums** und des **peri-stress Wachstums**.
  - **Praktische Übungen:** Ressourcen aktivieren, Hoffnung kultivieren und Zuversicht als intrinsische Haltung etablieren.
3. **EMPOWER – Handlungsfähigkeit entwickeln**
  - **Handlungskompetenz fördern:** Schritt-für-Schritt-Ansätze zur Umsetzung von Veränderungsprozessen in Bildungseinrichtungen.
  - **Wake Up – Mentalize – Act!:** Vom Bewusstwerden über Reflexion hin zur konkreten Handlung.
  - **Kollektive Stärke:** Welche Gemeinschaften helfen systemische Resilienz zu entwickeln und fördern den Wandel aktiv?
  - **Fallbeispiele:** Erfolgreiche adaptive und transformative Umsetzungen aus Bildungseinrichtungen

**Dauer:** 1Tag, 2 Module 9:00-17:00 **Ort:**

**Teilnehmendenzahl:** 18-20 Personen für intensives Arbeiten

### Referentin:

Verena Heidenreich ist Psychotherapeutin und Teil der Regionalgruppe Psychologist4Future Freiburg. Sie arbeitet in eigener Praxis und in eigenem Fortbildungsinstitut und ist selbst dabei den Weg ins Symbiozän zu finden und „den Kopf immer wieder aus dem Sand zu bekommen“. Als Dozentin gibt sie seit vielen Jahren Workshops und Weiterbildungen. EDUCATE-ENCOURAGE-EMPOWER ist ihr neuestes Konzept zum Umgang mit dem Klimawandel und ein Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Dieser Workshop ist eine Einladung, die Klimakrise nicht nur als Herausforderung, sondern als Chance für persönliches und kollektives Wachstum zu begreifen. Er verbindet Wissenschaft mit Praxis, um Bildungsräume zu schaffen, die Mut machen, Handlungskompetenz fördern und eine nachhaltige Zukunft gestalten.