**Teilnahmebestätigung**

**für isim**

cinsiyet isim hat erfolgreich am Pilotprojekt und Trainingsmaßnahme „Compassion Training für angehende Lehrkräfte“ teilgenommen.

Die Trainingsinhalte haben zum Ziel die persönlichen Kompetenzen zu stärken und können unterstützend im Berufsalltag wirken. Das Training umfasst drei Kompetenzmodule und hat sich wie folgt zusammengesetzt:

1. **Aufmerksamkeitsbalance**
2. **Emotionsbalance**
3. **Kognitive Balance**

Insgesamt zielten die Maßnahmen auf die Stärkung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, das Anwenden und Erlernen von Stressreduktionsmaßnahmen und mitgefühlsbasierten Emotionsregulationsstrategien, sowie die Stärkung von Perspektivenübernahme und Empathiefähigkeit ab. Die Studie wurde im Rahmen einer Dissertation durchgeführt.

München den, date

Unter Leitung von

Meltem Alkoyak-Yildiz, M.A.

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, LMU