

Innehalten, Durchatmen, Akkus aufladen Ein Oasentag für pädagogische Fachkräfte (Stressbewältigung und Selbstfürsorge)

Eintägig möglich (maximal 12 Teilnehmer*innen) und zweitägig möglich

Pädagogische Mitarbeiter/innen bewältigen einen komplexen und intensiven Berufsalltag. Die vielfältigen Aufgaben und die sehr unterschiedlichen Kinder, Eltern, Familiensituationen und Rahmenbedingungen fordern oft viel Kraft und persönlichen Einsatz. Manchmal über das gesunde Maß hinaus.

In dieser Fortbildung geht es um das Bedürfnis nach Regeneration, Entspannung, Stressbewältigung und Ausgleich. Durch ausgewählte, ganz praktische Übungen (Entspannung, Achtsamkeit, Atmung, u. a.) erweitern pädagogische Fachkräfte ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge und Präsenz. In Kleingruppen und im Plenum erarbeiten Sie Methoden zur Stressbewältigung und zur Psychohygiene/Selbststärkung. Sie lernen, wie Sie abschalten können nach einem langen bzw. belastenden Arbeitstag, und setzen sich mit ihren Ressourcen und Kraftquellen auseinander.

Bitte tragen Sie im Seminar bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und bringen Sie eine Gymnastik- oder Yogamatte mit.

Die Zielkompetenzen im Überblick:

- Die Teilnehmer vertiefen ihr Wissen über Stressentstehung, Stressoren, Stressbewältigung, Regeneration, Selbstfürsorge und Entspannungsmöglichkeiten
- Die Teilnehmer üben ganz praktisch verschiedene Methoden der Psychohygiene, Stressbewältigung und Entspannung
- Die Teilnehmer entwickeln konkrete Ideen, wie sie ihren Alltag achtsam und gesundheitsförderlich gestalten können.