



Die beste Zeit ist JETZT!



Gesund in Balance – Professionalität und Selbstsorgekompetenz im pädagogischen Feld

Das Selbstfürsorgeseminar



Selbstfürsorge und Selbststärkung im Beruf – finden Sie zu gesunder Balance zwischen Leistung, Belastbarkeit und Professionalität im pädagogischen Arbeitsfeld

Die Arbeitssituation für Personal in Kindertageseinrichtungen ist derzeit sehr belastend: oft treffen schlechte Rahmenbedingungen, Personalmangel sowie individuelle Denk- und Arbeitsstile aufeinander und erzeugen Leistungsdruck und Stress. Stetiger Stress hat Auswirkungen auf unsere Selbstwahrnehmung, unser Verhalten und unsere Interaktion mit unserer Umwelt - beruflich und privat kann das zu belastenden Irritationen in Beziehungen und am Arbeitsplatz führen. Die Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt, Unzufriedenheit und Erschöpfung machen sich breit.

Ihr Kompetenzzuwachs nach dem Seminar:

- Mental:** Sie sind sensibilisiert in Ihrer Wahrnehmung für persönliche Stressoren und kennen Methoden des Selbstcoachings zur Stressreduktion
- Physisch:** Sie kennen einfache Entspannungsübungen und können Sie im Arbeitsalltag anwenden
Sie kennen alltagstaugliche Methoden zur Entschleunigung
- Sozial:** Sie nehmen Impulse für eine stressmindernde Teamkultur mit
- Pädagogisch:** Sie nehmen Impulse für eine stressmindernde Gestaltung der pädagogischen Arbeit mit

Methoden:

- Impulsreferat und fachlicher Austausch
- Vermittlung praktischer stressmindernder Körpermethoden sowie psycho-educative Impulse zur Stressminderung im pädagogischen Alltag
- Praxisberatung, kollegialer Austausch, Coaching

Zur Person:

Masterstudium Supervision, Coaching, Mediation
Diplom Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin (DGSF)/Supervisorin
Marte Meo Trainerin/Fachberaterin
Kinesiologin



Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme, wenn Sie Fragen oder Interesse an einer Teamfortbildung in Ihrer Einrichtung haben.

Gerne stehe ich auch für individuelle Themen und Beratung zur Verfügung.

Seminare in Bayern: München – Mühldorf – Erding – Regensburg – Nürnberg – Würzburg – Dillingen



Institut für Entwicklung Bildung Erziehung
Langenloh 7
84428 Buchbach

ANMELDUNG

Per Post / Fax : 08086 – 944 82

e-mail : info@entwicklung-und-bildung.de

Oder unter: www.entwicklung-und-bildung.de

Gesund in Balance - Das Selbstfürsorgeseminar

29.04. und 30.04.2021 im Seminarraum Loaner See, Lein 1, 84416 Taufkirchen/Vils

Mit Anmeldung und meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Anmelde- und Teilnahmebedingungen, die auf der Homepage zu lesen sind, einverstanden. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per e-mail und der Seminarplatz ist für Sie verbindlich gebucht. Die Rechnung erhalten Sie 14 Tage vor dem Seminar.

Name: _____ Vorname: _____

Beruf: _____

Einrichtung: _____

Adresse: _____

Tel: _____ e-mail: _____

Unterschrift:
