

Ein Oasentag für Pädagog*innen (Stressbewältigung und Selbstfürsorge) – Innehalten Durchatmen, Akkus aufladen

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. Deshalb geht es in dieser Fortbildung 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.

Die Zielkompetenzen im Überblick:

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

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Schuhe, Gymnastik- oder Yogamatte

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte sowie Ergänzungskräfte in Kindertageseinrichtungen,
Pädagogische Kräfte von Tagespflegeeinrichtungen

Termin: 12.07.2022 von 09:00-16.30 Uhr

Dauer: 1 Fortbildungstag

Referent*in: Sybille Schmitz

Referentin und Beraterin für frühpädagogische Fachkräfte
Psycholinguistin M.A.

Ort: Bildungsakademie Dr. Emmerl: Präsenzveranstaltung

Kursgebühr: 138,00 Euro