

Achtsamkeit üben - Resilienz fördern

Präsent und handlungsfähig durch den Kita-Alltag (Vertiefungsseminar gemäß PräVO)

Anspruchsvolle Gruppenarbeit, Inklusion und Vielfalt, Dokumentationen, Teamsitzungen und Elterngespräche: Der Berufsalltag pädagogischer Mitarbeitender erfordert viel Kraft, Spontaneität, Kommunikationsbereitschaft und Organisationsvermögen - kurzum, einen sehr hohen persönlichen Einsatz in der Arbeit mit Kindern, Eltern und im Team.

- Woher nehme ich meine Kraft und wie gehe ich mit meinen Ressourcen um?
- Welche Methoden können mich zu mehr innerer Ruhe und Stabilität führen?
- Wie kann ich schnelle Situations-Wechsel gut meistern und dabei präsent sein?

Die Schlüssel dazu sind Achtsamkeit und Wertschätzung für mich und mein Gegenüber. Schritt für Schritt erleben wir, wie wir dazu mit inneren Bildern, Stimme und Sprache, Entspannungstechniken, sowie hilfreichen Elementen aus der Improvisationsarbeit arbeiten können, um wieder in die eigene Mitte zu gelangen.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die Ressourcenstärkung und leicht umsetzbare Ansätze, die Sie zukünftig selbst in schwierigen Kita-Situationen handlungsfähig, kommunikativ und flexibel agieren lassen können.

Literaturhinweis: Monika Bücken-Schaal, Gib auf dich acht - 30 Spielverse und Rituale zur Achtsamkeit, Don Bosco Verlag

Kurs Nr.

23221-514

Hinweise

Vertiefungsseminar gemäß PräVO

Ort

MedienCampus Nikolaus-Groß-Haus, Lilienthalstr. 11, 51103 Köln (Kalk)

Datum

28.10., 29.10., 02.11., 03.11.2021

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

23.09.2021

Anmeldeschluss

21.10.2021

Teilnehmende (max.)

18

Zielgruppe

Alle pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

300,00

Normaler Preis für Externe

360,00

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränken und Mittagessen

Referent/in 1

Monika Bücken-Schaal

Profession

Diplom-Sozialpädagogin, Seminarleiterin für Autogenes Training, KLIK-Expertin, Fachbuchautorin

Referent/in 2

Kirstin Berg

Profession

Schauspielerin, Sprecherin, Trainerin für Auftritt, Stimme und Präsenz, NLP-Trainerin (DVNLP), Interkulturelle Trainerin, Live-Online-Trainerin

Bildungspunkte (ECTS)

2,2