caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Wieder zu Kräften kommen

Atem schöpfen – Balance halten – Spiritualität pflegen

Zunehmend berichten Mitarbeitende von Überlastungsgefühlen, Zerrissenheit und Unruhe bis hin zu Burnout-Syndromen. Damit ist die Grundlage für alle Aufgaben in Frage gestellt. Kindern und ihren Eltern wirklich zu begegnen, wachsam und klar, gelassen und ressourcenstark, bindungsbereit und respektvoll zu bleiben - dazu bedarf es der ständigen Pflege dieser Basiskompetenzen.

Erst darauf aufbauend können wir uns mit neuesten Forschungsergebnissen, Konzeptüberarbeitungen, Dokumentationen und Profilveränderungen souverän und kritisch befassen. Diese Tage dienen dem Innehalten und dem Bewusstwerden der eigenen inneren und äußeren Haltung. Dadurch entsteht ein Zuwachs an Kraft und Gelassenheit, an Mut und Zuversicht.

Sie erleben in diesen Tagen Meditation und Imagination, kreatives Gestalten und behutsames Reflektieren, Bewegung und Stille. Sie lernen viele kleine alltagstaugliche Übungen aus Yoga, Qi Gong und Atemarbeit kennen und entdecken Übertragungsmöglichkeiten in die Arbeit mit Kindern, auch den allerkleinsten!

Gemeinsam planen wir für alle Teilnehmenden ein kleines Projekt zur eigenen Balance und ein Angebot für Kinder. Es ist eine Zeit für Ihr persönliches Wachstum. Zum Abschluss gestalten Sie einen Integrationsplan für den kommenden Alltag.

Nummer

24522-011

Datum

16.05.2022
17.05.2022
18.05.2022
19.05.2022
20.05.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Kardinal-Schulte-Haus
Overather Straße 51-53
51429 Bergisch Gladbach

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Ursula Zier
Diplom-Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin
Supervisorin (DGSv)

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

425.00 €

Normaler Preis für Externe

500.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

2.70

Hinweis

Eine Refinanzierung gemäß der Fördergrundsätze NRW ist möglich.

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

40