caritascampus

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

Innehalten und zu neuen Kräften kommen

Der achtsame Umgang mit den eigenen Kräften (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Wenn es wieder einmal zu viel war und wir über unsere Grenzen gegangen sind, ist es wichtig den Ausschalter zu finden! Unser Leben in einer dynamischen Leistungsgesellschaft erfordert ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit.

Die Anforderungen, die der Arbeitsalltag an die Mitarbeitenden in pädagogischen Berufen stellt, sind stetig gestiegen. Wir nehmen immer schneller, immer mehr in uns auf. Ständige Erreichbarkeit und die Forderung nach immer größerer Flexibilität im privaten sowie im beruflichen Umfeld erhöhen den Druck. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe und befinden uns in permanenter Überforderung auf Kosten unserer Gesundheit, Energie und Lebensqualität.

Wir werden uns mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Wo gehe ich über meine Grenzen?
- Wie decke ich die automatisierten und unbewussten Verhaltensmuster auf und wie kann ich diese wandeln?
- Selbstfürsorge und Wertschätzung – wie komme ich wieder in Kontakt mit mir selbst?
- Bewusstheit für meinen inneren Antreiber
- Sensibilisierung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins

Unser Körper ist ein unmittelbarer Spiegel unserer Realität. Über ihn können wir wieder lernen, unsere Wahrnehmung zu schärfen und uns dafür zu sensibilisieren, die Signale frühzeitig zu lesen und zum Positiven zu wandeln: für mehr Gesundheit, eine respektvolle und achtsame Lebensweise und eine gute Lebensqualität.

Atem- und Körpertherapie, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, dynamische und stille Meditationen begleiten unsere Arbeit in diesem Seminar.

Nummer

24525-005

Datum

10.03.2025
11.03.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

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

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Doris Scheerer
Gesangspädagogin
Psychotherapie (HPG)
Achtsamkeitstrainerin
Atem-, Körper- und Entspannungstherapeutin

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

210.00 €

Normaler Preis für Externe

260.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16

Material

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke oder Matte mit.