

Aktivierung der persönlichen Ressourcen

Unser Gleichgewicht finden zwischen innen und außen (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Wir kennen es alle – gehen morgens frischen Mutes aus dem Haus, freuen uns auf den Tag, auf die Arbeit, sind vorbereitet und zack – sobald wir am Arbeitsplatz sind, haben wir uns selbst komplett aus den Augen verloren. Alles stürmt auf uns ein – Zeitmangel, Lärm, Vertretungen machen, Kinder mit herausforderndem Verhalten, Nicht-Kommunikation und vieles, vieles mehr.

Am Ende des Tages sind wir ausgelaugt – der Rücken schmerzt, große Erschöpfung macht sich breit. Und dann sind da noch die Anforderungen zu Hause und unsere Wünsche an das Leben.

Wie kann ich schaffen, mich selbst nicht zu verlieren? Welche körperlichen, kommunikativen und energetischen Ressourcen habe ich, kann ich in mir entfalten, die mir helfen, aus dem Kreislauf von Anstrengung, Müssen und Reaktion heraus zu kommen? Ressourcen, die mich handlungsfähiger machen?

Inhalte:

Im Seminar werden wir Körperreisen und Bewegung nutzen, um die inneren Ressourcen zu aktivieren und uns ihrer bewusst zu werden. Wir lernen etwas über unsere natürlichen Potenziale, über das Prinzip des zellulären Gewahrseins und nutzen die Gemeinschaft der Gruppe (Zweier-, Dreier- und Gesamtgruppe), um gemeinsam neue Erfahrungen zu erleben.

Wir erlangen ein Bewusstsein dafür, dass die eigene Körperlichkeit (das Spüren und Fühlen) bedeutend ist, sowohl in der Kommunikation mit uns selbst als auch mit dem Außen. Uns selber ernst nehmen und wertschätzen, das ist es, was wir brauchen, um den Anforderungen zu begegnen und um gute Lösungen zu finden. Innen und Außen stehen in Wechselbeziehung zueinander.

Nummer

24526-003

Datum

13.04.2026

14.04.2026

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde

St. Johann Baptist Refrath

Kirchplatz 20a

51427 Bergisch Gladbach

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Ursula Böckermann

Pädagogin

Motopädin

Practitionerin for Body Mind Centering

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

Normaler Preis für Externe

200.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16

Material

Bitte bringen Sie bewegungsfreudige, warme Kleidung, eine Decke sowie Mal- und Schreibmaterialien mit.