



Gestärkt durch den Kita-Alltag- Resiliente Erzieher/-innen

Der Begriff „Resilienz“ ist vielen pädagogischen Fachkräften in Verbindung mit Kindern bereits bekannt. Wie steht es aber um die eigene Resilienz?

Resiliente Menschen sind in der Lage sich trotz privatem oder beruflichem Stress und belastenden Situationen wieder aufzurappeln und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Daher wird der Begriff in der Psychologie auch als seelische Widerstandskraft bezeichnet, die uns dabei hilft schwierige Umstände zu meistern. Doch, wie ein Muskel auch, wächst sie nur, wenn wir sie trainieren.

Im Fokus des Seminars stehen neben praktischen Resilienz-Übungen und deren theoretischen Grundlagen v.a. das Bewusstmachen eigener Möglichkeiten sowie der gegenseitige Austausch der Teilnehmer untereinander.

Die Veranstaltung umfasst u.a. folgende Inhalte:

- Resilienz – Salutogenese – Stress
- Sieben Säulen der Resilienz
- Stärkung der inneren Widerstandskraft
- Bewegung als Mittel zur Stärkung des Wohlbefindens
- Achtsamkeit und Entspannung

Ablauf und Organisation:

- Dauer: 16 Lerneinheiten (2 Tage à 8 LE), Kürzung / Verlängerung möglich
- Termine nach Vereinbarung
- Kosten auf Anfrage

Ihre Ansprechpartnerin:

Nicole Joses

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Tel.: 06127.9999270 oder joses@haltungsbewegung.de

Gefördert vom: