

F24

■ Zielgruppe

Alle Interessierten

■ Termin

Di., 13.12.2022
09:00 - 16:00 Uhr
Lüdenscheider
Integrations- und
Begegnungszentrum
Parkstr. 158
58509 Lüdenscheid

■ Referentin

Katja Überholz,
Burnout-Beraterin

■ Anmeldeschluss

29.11.2022

■ Teilnahmegebühr

15 €



Kita PS SEK OGS SF

Urlaub vom Stress - Grundseminar

Achtsamkeitstraining und Burnout-Prävention

In unserer schnelllebigen digitalen Welt und gerade in sozialen, pädagogischen oder medizinischen Berufen ist es heute wichtiger denn je, gut für sich selbst zu sorgen, resilient gegen Stress zu werden und Selbststärkung zu erfahren.

Folgende Aspekte werden thematisiert:

- Was ist Stress? Was passiert, wenn unser Körper Stress hat?
- Wie können Sie Ihren persönlichen Stress wahrnehmen?
- Was können Sie tun, um Ihren Stressmustern entgegenzuarbeiten?
- Welche Sofortmaßnahmen gegen Stress wirken bei Ihnen?

Es erwartet Sie ein Seminar mit vielen Übungen für Ihren persönlichen Werkzeugkoffer und Ihre Arbeit. Erlerntes kann konkret in den Arbeitsalltag, in Ihren Beruf, Schule, Kita u.a. integriert werden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, Yogamatte, Decke und Kissen mitbringen.

Ein entsprechendes Aufbauseminar mit Methoden in der Praxis finden Sie unter F25.

! Auch für Elternbegleiterinnen.