caritascampus

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

Vorsorge – Selbstfürsorge

Prävention im Kita-Alltag: Vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung von gesundheitlichen Risiken und Schäden

Der Alltag des pädagogischen Fachpersonals ist geprägt von hoher Belastung, großer Verantwortung, permanenter Präsenz und Aufmerksamkeit für die täglichen Anforderungen. Für Selbstfürsorge bleibt keine Zeit. Wer nur Output lebt und zu wenig Input hat, nimmt im Laufe der Zeit Schaden, fühlt sich ausgebrannt und leer.

Selbstfürsorge heißt, ich treffe Vorsorge für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden, ich sorge für den Ausgleich um dann entspannt, gesund und präsent meinen Arbeitsalltag zu meistern. Dieses Gleichgewicht wieder herzustellen und vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung gesundheitlicher Schäden kennen- und anwenden zu lernen, sind Gegenstand dieses Seminars.

Sie erlangen die Kompetenz, Risiken und deren Auswirkungen zu erkennen und zu vermeiden. In Gruppenarbeit gehen wir in den lebendigen Austausch und erarbeiten gemeinsam Strategien, Konzepte und Ideen zur Vorbeugung. Sie lernen Übungen kennen, die gut in den Arbeitsalltag (auch zu Hause) integriert werden können.

Dies aus den Bereichen:

- Entspannungstechniken;
- Atem- und Körpertherapie;
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und der Umwelt;
- Wahrnehmung;
- Stressreduktion sowie
- Meditationen.

Sie stärken Ihre Wahrnehmung in den Bereichen der Gesundheitsvorsorge, für das Herz-Kreislauf-System, bei depressiven Verstimmungen. Sie können die Übungen und Erfahrungen zur Burn Out-Prävention einsetzen und nutzen.

Nummer

24524-005

Datum

30.09.2024
01.10.2024

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Kloster der Benediktinerinnen Köln
Brühler Str. 74
50968 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

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

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

Normaler Preis für Externe

190.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.