

- [Diakademie - Ihr Partner für Fort- und Weiterbildung /](#)
- [Kurse /](#)
- Kursdetails

 [Anmeldung](#)

173/2020: Selbstfürsorge und Selbstregulation im Kita-Alltag

Zielgruppe

Kita-Leiter*innen, Fachkräfte der Kleinkindpädagogik

Termine

12.10.2020 - 13.10.2020

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Knautnaundorfer Str. 4
04249 Leipzig

Leitung

Claudia Siegel

ReferentInnen

Maika Behn, Soz. Verhaltenswissenschaften M.A., Supervisorin

Kursgebühren

Kursgebühren

230,00 Euro

Kursgebühren für Mitglieder (Diakademie)

170,00 Euro

Beschreibung

Selbstfürsorge und Selbstregulation im Kita-Alltag
Miteinander Lachen und wieder auftanken!

Alle wollen etwas von Ihnen, es fällt Ihnen schwer, sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen, und die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen?

Wir entmachten die inneren Antreiber, supervisorische Elemente finden ihren Platz und das Ganze mit einem ressourcenorientierten Blick. Durch das Erkennen von hirnpfysiologischen Zusammenhängen gelingt es Ihnen leichter, sich zu regulieren. Mit dem Abschalten und sich schützen durch Imaginationsübungen kommen Sie wieder in Ihre Selbstwirksamkeit.

Die gelernten und alltagstauglichen Entspannungstechniken sind jederzeit (auch für Kinder) einzusetzen.

Schwerpunkte

- Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion

- Erlernen von emotionsregulierenden Entspannungstechniken, Erweiterung des eigengesteuerten und zielgerichteten selbstfürsorgenden Handelns
- Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen
- Kompetenter Umgang in der Regulation von Über- und Unterspannungen
- Abschalten und sich schützen durch Imaginationsübungen
- supervisorische Anteile



[ANMELDUNG](#)



PDF DRUCKEN

173/2020: Selbstfürsorge und Selbstregulation im Kita-Alltag

Zielgruppe

Kita-Leiter*innen, Fachkräfte der Kleinkindpädagogik

ReferentInnen

Maike Behn,
Soz. Verhaltenswissenschaften
M.A., Supervisorin

Termine

12.10.2020 - 13.10.2020

Leitung

Claudia Siegel

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot



Kursgebühren

230,00 Euro

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Knautnaundorfer Str. 4
04249 Leipzig

unter www.diakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

**Kursgebühren für
Mitglieder (DAFW)**

170,00 Euro

Beschreibung

Selbstfürsorge und Selbstregulation im Kita-Alltag
Miteinander Lachen und wieder auftanken!

Alle wollen etwas von Ihnen, es fällt Ihnen schwer, sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen, und die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen?

Wir entmachten die inneren Antreiber, supervisorische Elemente finden ihren Platz und das Ganze mit einem ressourcenorientierten Blick. Durch das Erkennen von hirnpfysiologischen Zusammenhängen gelingt es Ihnen leichter, sich zu regulieren. Mit dem Abschalten und sich schützen durch Imaginationen kommen Sie wieder in Ihre Selbstwirksamkeit.

Die gelernten und alltagstauglichen Entspannungstechniken sind jederzeit (auch für Kinder) einzusetzen.

Schwerpunkte

- Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion
- Erlernen von emotionsregulierenden Entspannungstechniken, Erweiterung des eigengesteuerten und zielgerichteten selbstfürsorgenden Handelns
- Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen
- Kompetenter Umgang in der Regulation von Über- und Unterspannungen
- Abschalten und sich schützen durch Imaginationenübungen
- supervisorische Anteile