

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

 [Anmeldung](#)

## **382/2020: Selbstregulation "Das gönn ich mir" - Miteinander lachen und wieder auftanken! - Kooperation mit dem VETK**

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte, Leiter\*innen

Termine

26.03.2020 - 27.03.2020

Uhrzeit

09:00-16:00 Uhr

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
im Haus der Diakonie  
Paulsenstr. 55-56  
12163 Berlin

Leitung

Claudia Siegel

ReferentInnen

Maïke Behn  
Verhaltenswissenschaftlerin,  
Supervisorin

Kursgebühren

**Kursgebühren**

190,00 Euro

**Kursgebühren für Mitglieder (Diakademie)**

140,00 Euro

**Bemerkungen zu den Kosten**

VETK-Mitglieder zahlen aufgrund einer Förderung 90 Euro.

**Beschreibung**

Alle wollen etwas von Ihnen - es fällt Ihnen schwer, sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen? Grenzen verschwimmen oder werden gnadenlos? Wie regulieren Sie sich dann selbst? Wir gehen auf Entdeckungsreise: Innere Antreiber aufspüren und entmachten. Kopfkino unterbrechen. Mitten im alltäglichen Leben: Entspannen und sich selbst regulieren. Supervisorische Elemente, praktische Übungen und kollegialer Austausch finden ihren Platz und das ganze mit einem ressourcenorientierten Blick. Durch das Erkennen von hirnpfysiologischen Zusammenhängen gelingt es Ihnen leichter, sich zu

regulieren. Die gelernten und alltagstauglichen Entspannungstechniken sind jederzeit (auch für Kinder) einzusetzen. Sie lernen abzuschalten und sich zu schützen durch Imaginationsübungen. Sie bekommen (wieder) ein Gespür für Ihre Selbstwirksamkeit.

## Schwerpunkte

- Regulierung und Kontrolle der physiologischen & psychischen Stressreaktionen
- Erlernen von emotionsregulierenden Entspannungstechniken Erweiterung des eigengesteuerten und selbstfürsorgenden Handelns
- Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen
- Kompetenter Umgang in der Regulation von Über- und Unterspannungen
- Abschalten und sich schützen durch Imaginationsübungen
- Innere Antreiber erkennen und entmachten
- Umgang mit Introjekten



[ANMELDUNG](#)



PDF DRUCKEN

**382/2020: Selbstregulation "Das gönne ich mir" - Miteinander lachen und wieder auftanken! - Kooperation mit dem VETK**

**Zielgruppe**

Pädagogische Fachkräfte,  
Leiter\*innen

**Termine**

26.03.2020 - 27.03.2020

**Uhrzeit**

09:00-16:00 Uhr

**Ort**

Diakonische Akademie für  
Fort- und Weiterbildung e.V.  
im Haus der Diakonie  
Paulsenstr. 55-56  
12163 Berlin

**ReferentInnen**

Maika Behn  
Verhaltenswissenschaftlerin,  
Supervisorin

**Leitung**

Claudia Siegel

**Anmeldung**

Nutzen Sie unser Angebot  
unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

**Informationen**

Tel.: 030 - 82097 117

**Kursgebühren**

190,00 Euro

**Kursgebühren für  
Mitglieder (DAFW)**

140,00 Euro

**Bemerkungen zu den****Kosten**

VETK-Mitglieder zahlen  
aufgrund einer Förderung  
90 Euro.

**Beschreibung**

Alle wollen etwas von Ihnen - es fällt Ihnen schwer, sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen? Grenzen verschwimmen oder werden gnadenlos? Wie regulieren Sie sich dann selbst? Wir gehen auf Entdeckungsreise: Innere Antreiber aufspüren und entmachten. Kopfkino unterbrechen. Mitten im alltäglichen Leben: Entspannen und sich selbst regulieren. Supervisorische Elemente, praktische Übungen und kollegialer Austausch finden ihren Platz und das ganze mit einem ressourcenorientierten Blick. Durch das Erkennen von hirnpfysiologischen Zusammenhängen gelingt es Ihnen leichter, sich zu regulieren. Die gelernten und alltagstauglichen Entspannungstechniken sind jederzeit (auch für Kinder) einzusetzen. Sie lernen abzuschalten und sich zu schützen durch Imaginationsübungen. Sie bekommen (wieder) ein Gespür für Ihre Selbstwirksamkeit.

**Schwerpunkte**

- Regulierung und Kontrolle der physiologischen & psychischen Stressreaktionen
- Erlernen von emotionsregulierenden Entspannungstechniken Erweiterung des eigengesteuerten und selbstfürsorgenden Handelns
- Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen
- Kompetenter Umgang in der Regulation von Über- und Unterspannungen
- Abschalten und sich schützen durch Imaginationsübungen
- Innere Antreiber erkennen und entmachten
- Umgang mit Introjekten

