TERMINE
01.12.2027-02.12.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
16 Unterrichtsstunden

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

ZIELGRUPPE
Pädagogische Fach- und Leitungskäfte

REFERENTINNEN
Maike Behn,
Verhaltenswissenschaftlerin,
Supervisorin
Traumainstitut für Prävention und Seelsorge

ANSPRECHPARTNER/IN
Claudia Siegel
Tel.: 030 82097-117
E-Mail: berlin@diakademie.de

KOSTEN
290,00 Euro für Mitglieder
390,00 Euro für Nichtmitglieder

VETK Mitglieder zahlen eine Kursgebühr in Höhe von 365 Euro.

FACHSPEZ. FORTBILDUNG

Das gönn ich mir - Selbstfürsorge

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 hirnphysiologischen 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.

Die Teilnehmenden lernen die Bedeutung der inneren Antreiber und eigene Stärken zu aktivieren sowie alltagstaugliche Selbstregulationstechniken im Alltag anwenden.

Inhaltliche 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

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›