131/2025: Selbstregulation: Das gönn ich mir - Miteinander lachen und wieder auftanken!

Zielgruppe
Pädagogische Fachkräfte sowie Interessierte

Termine
12.11.2025 - 13.11.2025

Uhrzeit
09:00 - 16:15 Uhr

Ort
Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

Dozent:in
Maike Behn,
Verhaltenswissenschaftlerin,
Supervisorin

Kursleitung / Organisation
Andreas Görlitz / Birgit Willsch

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
345 €

Kursgebühren für Mitglieder
270 €

Bemerkungen zu den Kosten
Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

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 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.

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

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen