TERMINE
31.05.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
BBW-Leipzig-Gruppe
Tagungsräume
Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

ZIELGRUPPE
Fach- und Leitungskräfte in allen Bereichen der pädagogischen und Sozialen Arbeit

REFERENTINNEN
Barbara Miersch
Autorin, Regisseurin

ANSPRECHPARTNER/IN
Claudia Siegel
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
185,00 Euro für Mitglieder
250,00 Euro für Nichtmitglieder

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

BERUFL. WEITERBILDUNG

Wie wirke ich - Durch Präsenzarbeit die Selbstwahrnehmung verbessern sowie Selbstbewußtsein und Resilienz stärken

Stress, Krisen und Herausforderungen gehören zum Leben und Berufsalltag dazu. Doch wie können wir belastenden Situationen mit mehr Stärke und Gelassenheit begegnen? Wie können wir resilienter werden?

Lernergebnisse:
Nach dem Kurs werden Sie mit einem neuen Bewusstsein für ihre eigenen Stärken und Ressourcen nach Hause gehen. Sie lernen, wie sie gezielt Techniken einsetzen können, um Selbstbewusstsein, Empathie und Resilienz zu stärken.

Inhaltliche Schwerpunkte

• Grundbegriffe und Grundlagen der Präsenzarbeit: Körpersprache, Gestik, Mimik und Stimme - als Parameter der eigenen Wirkung
• Atemtechniken und Body-Scan für mehr Körperbewusstsein und Stärkung der Selbstwahrnehmung
• Abgleich Selbstbild und Fremdbild anhand von konkreten Situationen

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›