

308/2025: Stressbewältigung und Entspannungstechniken



Zielgruppe

pädagogische Fach- und Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen

ReferentInnen

Antje Lielich-Wolf, Dipl. Pädagogin, Gesundheitspädagogin/SKA

Termine

19.06.2025 - 20.06.2025

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Gabriele Rosinsky

Kursgebühren

405 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

310 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 030 - 82097 117

Bemerkungen zu den Kosten

VETK Mitglieder zahlen eine Kursgebühr in Höhe von 270 Euro. Dieser Kurs beinhaltet eine Förderung.

Beschreibung

Im Alltag souverän und gelassen mit Stress und Ärger umzugehen, ist für viele von uns oft herausfordernd. Für einen kompetenten Umgang mit den eigenen inneren Gefühlen und einem souveränen Auftreten, Kommunizieren und Verhalten gegenüber Anderen, bedarf es einer hohen emotionalen Intelligenz und Gelassenheit. Hierfür helfen Entspannungstechniken, die langfristig zu mehr Gelassenheit führen. Im Seminar werden verschiedene Stressbewältigungstechniken vermittelt, die den TeilnehmerInnen helfen, stressige Situationen zu bewältigen und die damit verbundenen negativen Emotionen zu reduzieren. Des Weiteren werden Kommunikation und Verhaltensweisen trainiert, die deeskalierend sind und für einen stressfreien Umgang im Team sorgen.

Entspannungsübungen, wie zum Beispiel Atemtechniken, Progressive Muskelentspannung, Körperreise, Focusing oder Meditation, werden im Seminar vorgestellt und gemeinsam erprobt, so dass alle Teilnehmenden ihre persönliche Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode finden können, die sich sowohl für den beruflichen Alltag als auch privat nutzen lässt.

Schwerpunkte

- Stressbewältigungstechniken
- Ärgermanagement
- Entspannungsübungen
- Kommunikationstraining
- Praktische Anwendung
- Gesundheitsförderung und Lebensqualität

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bequeme Kleidung, Matte und / oder Decke und warme Socken mitbringen.