

309/2021: Selbstregulation "Das gönn ich mir" - Miteinander lachen und wieder auftanken!



Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte,
Leiter*innen

ReferentInnen

Maike Behn
Verhaltenswissenschaftlerin,
Supervisorin

Termine

19.07.21-20.07.2021

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Birgit Willsch

Kursgebühren

255 €

Uhrzeit

09:00-16:00 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

210 €

Ort

Leipzig - Zentrum
Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume
Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2 a
04109 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

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

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen