578/2024: Stressbewältigung und Entspannungstechniken

Zielgruppe
pädagogische Fach- und Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen

Termine
16.07.2024-17.07.2024
Achtung der Kurs wurde vom 1. und 2. Juli 2024 auf den 16. und 17. Juli 2024 verschoben!

Uhrzeit
09:00-16:15 Uhr

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

Dozent:in
Antje Lielich-Wolf, Dipl. Pädagogin, Gesundheitspädagogin/SKA

Kursleitung / Organisation
Claudia Siegel / Gabriele Rosinsky

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 030 - 82097 117

Kursgebühren
405 €

Kursgebühren für Mitglieder
310 €

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 stressfeien 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.