

173/2020: Selbstfürsorge und Selbstregulation im Kita-Alltag



Zielgruppe

Kita-Leiter*innen, Fachkräfte der Kleinkindpädagogik

Termine

12.10.2020 - 13.10.2020

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Knautnaundorfer Str. 4
04249 Leipzig

ReferentInnen

Maike Behn,
Soz.Verhaltenswissenschaften M.A.,
Supervisorin

Leitung

Claudia Siegel

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren

230 €

Kursgebühren für Mitglieder

170 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Selbstfürsorge und Selbstregulation im Kita-Alltag
Miteinander Lachen und wieder auftanken!

Alle wollen etwas von Ihnen, es fällt Ihnen schwer, sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen, und die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen?

Wir entmachten die inneren Antreiber, supervisorische Elemente finden ihren Platz und das Ganze mit einem ressourcenorientierten Blick. Durch das Erkennen von hirnpfysiologischen Zusammenhängen gelingt es Ihnen leichter, sich zu regulieren. Mit dem Abschalten und sich schützen durch Imaginationsübungen kommen Sie wieder in Ihre Selbstwirksamkeit.

Die gelernten und alltagstauglichen Entspannungstechniken sind jederzeit (auch für Kinder) einzusetzen.

Schwerpunkte

- Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion
- Erlernen von emotionsregulierenden Entspannungstechniken, Erweiterung des eigengesteuerten und zielgerichteten selbstfürsorgenden Handelns
- Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen
- Kompetenter Umgang in der Regulation von Über- und Unterspannungen
- Abschalten und sich schützen durch Imaginationsübungen
- supervisorische Anteile

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen