

Timeout - Durchatmen und Auftanken

Curriculum der Fortbildung

Beschreibung und Nutzen

In unserem Kulturkreis ist es weit verbreitet, dass wir in schwierigen Situationen zu uns selbst sehr hart sind. Da heißt es sprichwörtlich „Zähne zusammenbeißen“ oder „Da muss man durch“. Um es uns in diesen Situationen leichter zu machen, können wir lernen, uns selbst gegenüber eine empathische Haltung einzunehmen und Eigenfürsorge zu entwickeln – eine innere Ressource, die wir alle in uns tragen.

Achtsamkeit sich selbst gegenüber macht einen resilienter und zugleich empathischer dem Gegenüber.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass Achtsamkeit mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress, sowie einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen wie Ernährung, Sport und zufriedenstellenden persönlichen Beziehungen einhergeht.

In dieser Fortbildung lernen Sie Tools der Stressbewältigung, um Ihre Work-Life-Balance aufrecht zu erhalten.

Inhalte

- Anspannungen/Verspannungen lösen, Entspannung vertiefen
- Atemübungen
- Mentale Klarheit für sich selbst
- Burnout Prophylaxe
- Stressbewältigungsstrategien

Ziele

Es gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um:

- uns in schwierigen Momenten und Situationen selbst wohlwollend und mitfühlend zu unterstützen
- uns unsere Schwäche einzugestehen und nachsichtig mit sich selbst zu sein – niemand ist perfekt
- uns mit Wohlwollen zu motivieren
- Verbindung zu sich selbst halten können
- mit ganzem Herzen mit anderen Menschen in Beziehung zu treten und ohne Selbstaufgabe gut für andere zu sorgen
- auf authentische Weise sich selbst zu sein, nach den tiefsten Werten zu leben und sein Potential zu entfalten

Mag. Nicole Aichmaier

Pädagogin für Bewegungs-
erziehung und Englisch

seit 21 Jahren an der Bildungsan-
stalt für Elementarpädagogik tätig

seit 8 Jahren in der Erwachse-
nenbildung/ Kolleg für Elemen-
tarpädagogik,

weitere berufsbezogene Ausbil-
dungen: Yoga für Kinder, WYDA -
Mental und Körpertraining, Natur
und Elementarpädagogik,

Instruktorin für Nordic Walking,
Übungsleiterin Basketball,

Zielgruppe

SozialarbeiterInnen und
SozialpädagogInnen

Lebens- und SozialberaterInnen

PädagogInnen

MediatorInnen

MentaltrainerInnen

Interessierte

Termine

18.03.2021

10.06.2021

Fortbildungstag

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 Einheiten:
09:00–18:00 Uhr

Infos



Teilnehmer

8-15 Teilnehmer



Kursort

SHEP Zentrum

Hehenberg 5, 4851 Gampern



Anmeldeschluss

21 Tage vor Kursbeginn



Kosten

€ 150,- inkl. Arbeitsunterlagen,
Pausenerfrischungen und Zertifikat