

Fortbildung

27.05.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Achtsam sein - entspannen - Kraft schöpfen

Burnout-Prophylaxe mit kreativer Körperarbeit

Sie sind als pädagogische Fachkraft im Alltag in Ihrem ganzen Sein gefordert. Sie geben - Sie loben - Sie motivieren - Sie sind immer da, wenn es mal "brennt". Was ist, wenn Sie aber plötzlich das Gefühl haben, fast leer evtl. sogar ausgebrannt zu sein, sich selbst kaum noch spüren? Vielleicht gibt es da einen Raum in Ihnen, der sich nach Ruhe sehnt, nach einer kleinen Auszeit?

An diesem Tag nehmen wir uns diese "Aus-Zeit" und kommen über achtsame Körperarbeit, einfache Tanzelemente sowie viel Entspannung wieder mehr zu uns selbst. Wir lernen einfache kreative Methoden kennen, die uns helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu erleben. Mit neuen Kräften und Ideen dürfen Sie in den (beruflichen) Alltag zurückkehren.

Verschiedene Elemente aus der tänzerischen Körperarbeit (u.a. nach Rudolf von Laban), achtsame Wahrnehmungsübungen sowie verschiedene Entspannungsmethoden stärken ganz nebenbei Ihre individuelle Beweglichkeit, Ihr Körperbewusstsein sowie Ihr Selbstvertrauen. Wir legen (verborgene) Ressourcen frei, neue kreative Impulse für die pädagogische Arbeit können sich entwickeln.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- lernen Sie kreative Bewegungs- und Entspannungsmethoden kennen,
- stärken Sie die eigene körperliche und emotionale Ausdrucksfähigkeit,
- kennen Sie kreative Methoden der Abgrenzung und können diese in die Praxis übertragen.

Zielgruppe:

Termin:

27.05.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr inkl. Verpflegung:

90 Euro

85 Euro für kath. Kindertageseinrichtungen im Bistum Eichstätt

Veranstaltungsort:

Abtei Plankstetten

Klosterplatz 1
92334 Berching

Referent(inn)en:

Eva Maria Zepf (Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Erzieherin, Gesundheitspädagogin (SKA), Leiterin für kreativen Tanz (Freies Musikzentrum München))

Ansprechpartner:

Josefine Spreng (josefine.spreng@caritas-eichstaett.de, (08421) 50-972)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Referat Kindertageseinrichtungen

Veranstaltungsnummer:

2025-21