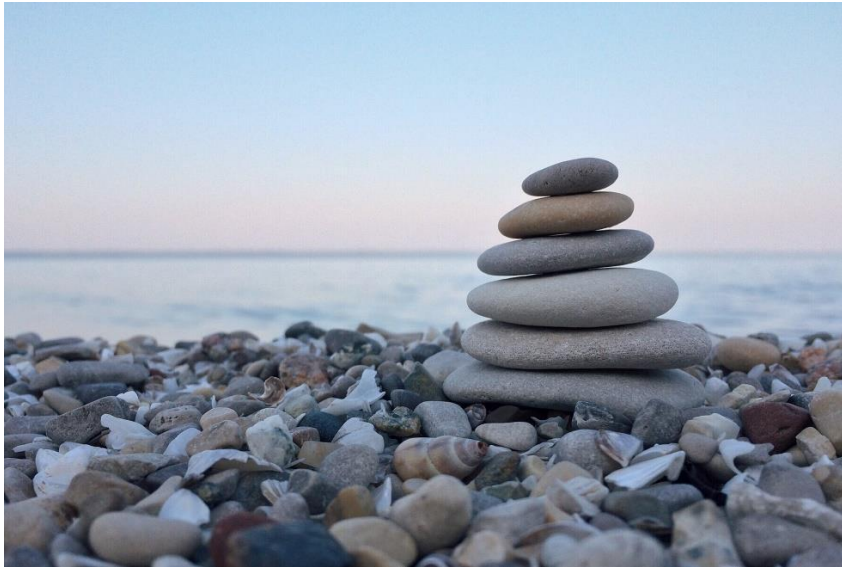


Achtsame Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

Ein Kurs zur Gesunderhaltung und Burnout-Prophylaxe



Diese Fortbildung bietet als 8-Wochenkurs ein Training in Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Neurowissenschaftliche Grundlagen zu Stressbewältigung und Resilienz, Achtsamkeit sowie Beziehung und Kommunikation werden vorgestellt. Der Kurs ist erfahrungsorientiert ausgerichtet und bietet ausreichend Gelegenheit, anhand von Übungen und Meditationen eine neue Haltung im pädagogischen Alltag und zu uns selbst zu erlernen und zu vertiefen. Die Inhalte und Anwendungen richten sich auf den Arbeitsalltag mit Kindern und Jugendlichen in verschiedenen pädagogischen und therapeutischen Kontexten aus: der tägliche Umgang mit Anforderungen und Anstrengungen in der Beziehungsarbeit, das Erkennen von persönlichen Triggern und dem Erlernen von geeigneten Umgangsstrategien sowie Kultivieren des Positiven, der Freude und der Selbst-Freundlichkeit.

Das Kurskonzept wurde von Jörg Mangold, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Achtsamkeitslehrer, als eine Adaption aus bewährten Achtsamkeitskonzepten (MBSR, MSC u.a.) weiterentwickelt für die besonderen Herausforderungen von pädagogischen Fachkräften. Der Kurs beinhaltet neben den Kursterminen Handouts zu jeder Kurseinheit, Anleitungen für Übungen zum Übertrag in den Alltag zwischen den Kurseinheiten und Zugang zu Audiodateien mit Übungen und Meditationen.

Zielgruppe: Lehrer*innen, Erzieher*innen, Heilpädagog*innen, Sonderpädagog*innen, Sozialpädagog*innen, Therapeut*innen....

Kurstermine: 8 x 100 Minuten online über Zoom ab DI 26.9.23 von 17.20 bis 19.00 Uhr

Kosten: 250 Euro (Je nach Arbeitsfeld/Vertrag können die Kosten als Fortbildung eingereicht werden)

Kursleitung: Byrte Mayland Dipl.Pädagogin, Systemische Beraterin, MCP-Achtsamkeitslehrerin

Weitere Informationen / Anmeldung unter: www.weitblick-coaching.net oder 0179-146 9941