

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Selbstfürsorge und Entspannung –
eine nachhaltige Auszeit vom Alltag

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich erlauben.“

Als pädagogische Fachkräfte haben Sie mit zahlreichen unterschiedlichen Belastungsfaktoren umzugehen: neben Lärm, steigendem Arbeitspensum, Dauerkonzentration, ständigem Multitasking und Personalmangel findet ein großer Teil Ihrer täglichen Arbeit auf emotionaler Ebene statt.

Der Berufsalltag ist voller Verantwortung, Vielfältigkeit und Entscheidungsdruck. Er erfordert Empathie, Authentizität und Wertschätzung für Diversität und fordert die Erzieher/innen, Lehrerinnen oder Leiter/innen in ihrer ganzen Person.

Dies alles verlangt ein hohes Maß an Kompetenzen bei gleichzeitiger Begeisterung und Überzeugung für die Arbeit mit Kindern/Menschen.

Umso wichtiger ist es, die eigenen Energiereserven, Kraftquellen und Ressourcen im Blick zu haben und sich immer wieder die Zeit zu nehmen, Energie aufzutanken, und für sich selbst zu sorgen.

Resilienz steht für die psychische und physische Widerstandskraft eines Menschen, der in der Lage ist, Lebenskrisen, Krankheiten und andere belastende Lebenssituationen zu meistern.

Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an und leiden seltener an psychischen Störungen, wie z.B. Depression oder Burnout.

Gina Wieting • Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung • Hypnosetrainerin
Sabine Piater • Resilienztrainerin • Traumapädagogin

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen, sich selbst zu stärken, gelassener zu werden und belastende Gedankenmuster aufzulösen. Dadurch können Stress und Druck reduziert und effektive Freiräume für alternatives und optimiertes Handeln geschaffen werden.

Sie kommen mit sich selbst in Kontakt und lernen Methoden zum besseren Umgang mit Anspannung, Ängsten, Wut, Ärger und heftigen Emotionen kennen.

Außerdem lernen Sie leicht umzusetzende Techniken zur Entspannung auf der körperlichen und auf der seelischen Ebene.

Sie bekommen die Möglichkeit, die beste Version ihrer Selbst zu werden. Gehen Sie neue Projekte und Ziele endlich wieder mit Freude und Leichtigkeit an und genießen Sie ihr Leben nach ihren Wünschen.

Inhalt

- Einführung zum Thema Resilienz
- Einführung zum Thema Positive Psychologie – Glück und Leichtigkeit
- Die eigenen Kraftquellen erkennen und nutzen
- Selbstreflexion, Selbstfürsorge, Selbststärkung
- Prioritäten setzen und umsetzen – Mindset
- Auseinandersetzung mit der eigenen Erziehungsbiografie
Motive erkennen, die unser Leben geprägt haben und evtl. immer noch prägen
- Entspannung, Atemübungen, Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Achtsamkeitsübungen - Alltagspraktische Übungen und Empfehlungen

Gina Wieting • Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung • Hypnosetrainerin
Sabine Piater • Resilienztrainerin • Traumapädagogin

Methodik

Je nach Bedarf gestalten wir zusammen 1-2 gemeinsame Tage oder auch mit verkürztem Inhalt einen Bildungsnachmittag oder eine Dienstbesprechung.

Nach einer „Körper und Geist-Aufwärmrunde“ starten wir mit einer kleinen Einführung in das Thema Resilienz und Positive Psychologie.

Anschließend gehen wir zu interaktiven Übungen und gemeinsamem Austausch über. Die Übungen sind zeitlimitiert, im anschließenden Austausch und der Reflektion passen wir uns jedoch den Bedürfnissen (zeitlich und emotional) der Teilnehmer an.

Für den aktiven Teil der Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, würden wir die Teilnehmer vorab bitten, ein Kindheitsfoto mitzubringen.

Zwischendurch erfrischen wir unsere Zellen durch kleine „Energizer“ (unanstrengende und zum Teil sehr lustige Körper- und Geistesübungen).

Die interaktive Arbeit und Recherchen zu den eigenen Ressourcen steht ebenfalls auf dem Programm.

Wir untersuchen unsere aktuellen Gewohnheiten. Stärken sie uns? Falls wir erkennen, dass sie uns schwächen, eröffnen wir mentalen Raum für neue, stärkende Routinen.

Der Tag endet immer mit einer Entspannungseinheit (je nach Teilnehmerwünschen, z.B. eine Traumreise, autogenes Training oder Mantrasingen).

Ziele des Seminars

- Verbesserung der persönlichen Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Belastung, Krisen und Konflikte
- Förderung der eigenen mentalen Fitness & langfristigen Belastbarkeit
- Prävention von stressbedingten Folgeerkrankungen durch Aktivierung von Schutzfaktoren
- Aufbau und dauerhafte Aufrechterhaltung von resilienzfördernden Verhaltensweisen

Gina Wieting • Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung • Hypnosetrainerin
Sabine Piater • Resilienztrainerin • Traumapädagogin

Über uns



Gina Wieting

An erster Stelle, steht mein Interesse an Menschen und mein Wunsch nach Einheit und Präsenz mit dem Leben, für mich und mein Umfeld.

Berufliche Schwerpunkte:

- Erzieherin
- Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung/Glückslehrerin (Ernst Fritz-Schubert Institut, Heidelberg)
- Hypnosecoach (B.I.E.K. Institut, Bensheim)
- Entspannungstrainerin (B.I.E.K. Institut, Bensheim)
- Meditationstrainerin (International NLP)
- Webdesignerin
- Sängerin

**„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht“**
(Meister Eckhart von Hochheim)

Gina Wieting • Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung • Hypnosetrainerin
Sabine Piater • Resilienztrainerin • Traumapädagogin



Dipl.-Päd. Sabine Piater

Beruflich arbeite ich seit 25 Jahren mit Menschen unterschiedlicher Altersstufen und Entwicklungsphasen. Meine Haltung der Ressourcenorientierung und der Wertschätzung prägen meine Arbeit in unterschiedlichen Systemen.

Als Referentin gestalte ich Fortbildungen zu verschiedenen pädagogischen Themen.

Als Beraterin steht der Mensch mit all seinen Ressourcen und seiner positiven Handlungsmotivation im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Berufliche Schwerpunkte:

- Sprachheilpädagogin Universität Dortmund
- Rektorin a.A. im Studienseminar Offenbach für den Bereich der Förderschulen
- DaZ-Fachberaterin im Staatlichen Schulamt Offenbach
- Weiterbildung als Kinder-Gestalttherapeutin am Institut für Kinder-Gestalttherapie
- Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/BAG-TP)
- Resilienztrainerin AHAB- Akademie
- z.Z Weiterbildung als systemische Beraterin bei der Wispo

Preise

Auf Anfrage