

„Stress lass nach“ Erfolgreiches Stressmanagement

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Selbstfürsorge, Mindset und Entspannung –
eine nachhaltige Auszeit vom Alltag

**„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“
Johann Wolfgang von Goethe**

**Willkommen zu einem Tag voller Aha-Momente, praktischer Strategien und
neuer Energie!**

Dieses Seminar ist keine trockene Theorieveranstaltung – Wir werden aktiv, lachen, reflektieren und mit praxistauglichen Tools nach Hause gehen, die sofort angewendet werden können.

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 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.

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 „Was ist Stress und welche Auswirkungen kann er haben?“
- Die persönlichen Stressoren erkennen und kommunizieren
- Eigene Kraftquellen erkennen und nutzen
- Effektive Stressmanagement-Methoden kennenlernen
- Selbstreflexion, Selbstfürsorge, Selbststärkung
- Prioritäten setzen und umsetzen - Mindset
- Innere Antreiber und innere Stressoren zähmen
- Entspannung, Atemübungen, Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Achtsamkeitsübungen - Alltagspraktische Übungen und Empfehlungen

Methodik

Je nach Bedarf gestalten wir zusammen 2 Stunden (z.B. abends im Rahmen einer Dienstbesprechung oder 3 Stunden (z.B. Bildungsnachmittag) oder 1-2 gemeinsame Tage.

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

Hierzu gibt es zwei informative Kurzfilme, „Was Stress mit dem Gehirn macht“ und „Was Stress mit dem Körper macht“.

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

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 spielerisch 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. einem Bodyscan, einer Traumreise, autogenem 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.

Über mich



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

Ich bin Mutter zweier Kinder, verheiratet, Pädagogin, Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung (Ernst Fritz-Schubert Institut, Heidelberg), Hypnosecoach (B.I.E.K. Institut), Entspannungstrainerin (B.I.E.K. Institut), Meditationslehrerin (International NLP), Sängerin, Webdesignerin.

Preise

Auf Anfrage