

LIVE-Webinar (zwei Vormittage)

Zeit für mich - Selbstfürsorge und Stressbewältigung Kraft und Energie finden in bewegten Zeiten

Das Leben hält immer wieder Veränderungen, Krisen und Herausforderungen für uns bereit. Noch dazu ist der Berufsalltag pädagogischer Fachkräfte anspruchsvoll, verantwortungsvoll und fordert die Erzieherinnen und Erzieher in ihrer ganzen Person. Umso wichtiger ist es, dass pädagogische Fachkräfte ihre eigenen Energiereserven, ihre Kraftquellen und Ressourcen im Blick haben und sich immer wieder die Zeit nehmen, Energie aufzutanken, Stress abzubauen und für sich selbst zu sorgen.

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen, sich selbst zu stärken und belastende Gedankenmuster abzubauen. Sie kommen mit sich selbst in Kontakt und lernen Methoden zur Stressbewältigung und zur Entspannung auf der körperlichen und auf der seelischen Ebene kennen.

Inhalte

- Die eigenen Kraftquellen erkennen und nutzen
- Selbstreflexion, Selbstfürsorge, Selbststärkung
- Prioritäten setzen - Was ist MIR wichtig?
- Innere Antreiber und innere Stressoren zähmen
- Entspannung, Atemübungen, Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Achtsamkeitsübungen - Alltagspraktische Übungen und Empfehlungen

Zielgruppe

Kitaleitungen, pädagogische Fachkräfte aus Krippe, Kita, Hort, HPT und aus der Kinder- und Jugendhilfe sind gleichermaßen willkommen in dieser Fortbildung.

Termin

Di | **09. Dezember 2025** | und Di | **16. Dezember 2025** | jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr

Veranstalter: Feinschliff – Die Bildungsakademie www.feinschliff-akademie.de

Anmeldung: kontakt@feinschliff-akademie.de, Tel. 089 / 41 11 49 250

Ort: Zoom (online)