

## Achtsamkeit üben – Resilienz fördern

### Präsent und handlungsfähig durch den Kita-Alltag (Vertiefungsseminar gemäß PräVO)

Anspruchsvolle Gruppenarbeit, Inklusion und Vielfalt, Dokumentationen, Teamsitzungen und Elterngespräche: Der Berufsalltag pädagogischer Mitarbeitender erfordert viel Kraft, Spontaneität, Kommunikationsbereitschaft und Organisationsvermögen – kurzum, einen sehr hohen persönlichen Einsatz in der Arbeit mit Kindern, Eltern und im Team.

- Woher nehme ich meine Kraft und wie gehe ich mit meinen Ressourcen um?
- Welche Methoden können mich zu mehr innerer Ruhe und Stabilität führen?
- Wie kann ich schnelle Situations-Wechsel gut meistern und dabei präsent sein?

Die Schlüssel dazu sind Achtsamkeit und Wertschätzung für mich und mein Gegenüber. Schritt für Schritt erleben wir, wie wir dazu mit inneren Bildern, Stimme und Sprache, Entspannungstechniken, sowie hilfreichen Elementen aus der Improvisationsarbeit arbeiten können, um wieder in die eigene Mitte zu gelangen.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die Ressourcenstärkung und leicht umsetzbare Ansätze, die Sie zukünftig selbst in schwierigen Kita-Situationen handlungsfähig, kommunikativ und flexibel agieren lassen können.

Literaturhinweis: Monika Bücken-Schaal, Gib auf dich acht – 30 Spielverse und Rituale zur Achtsamkeit, Don Bosco Verlag

#### Nummer

24522-001

#### Datum

08.11.2022

09.11.2022

10.11.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

MedienCampus

Nikolaus-Groß-Haus

Lilienthalstr. 11

51103 Köln (Kalk)

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

##### Monika Bücken-Schaal

Diplom-Sozialpädagogin

Seminarleiterin für Autogenes Training

KLIK-Expertin

Fachbuchautorin

##### Kirstin Berg

Schauspielerin

Trainerin für Auftritt

NLP-Trainerin (DVNLP), Interkulturelle Trainerin, Live-Online-Trainerin

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

345.00 €

#### Normaler Preis für Externe

390.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.60

#### Hinweis

Vertiefungsseminar gemäß PräVO

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

24

#### Material

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage, ein kleines Kisse und dicke Socken mit.