

Fortbildung PÄD 2

Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und erste Übungen

Achtsamkeit findet seit den 90er Jahren zunehmend Beachtung und ist aktuell in aller Munde. Was hat es speziell für pädagogisches Personal zu bieten?

Achtsamkeit bedeutet bewusste Aufmerksamkeit, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu werten und zu urteilen. Durch diese innere Haltung gelangen wir zu mehr Gelassenheit, kommen ins innere Gleichgewicht und fühlen uns auch körperlich wohler.

Wie soll das gehen, in einer Gruppe mit 25 Kindern, wenn ein Event das nächste jagt und die Kollegin auch schon wieder vertreten werden muss???

Es ist die innere Haltung, die den Unterschied macht! Die Dinge sind wie sie sind, darauf haben wir leider oft wenig Einfluss. Das was wir aber daraus machen, ist der Unterschied für unser Befinden und letztlich auch unser Verhalten.

Dieser Kurs richtet sich an pädagogisches Personal, das den Belastungen durch Beruf und Alltag aktiv etwas entgegensetzen möchte. Auch können wichtige Impulse mit in die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen genommen werden, da ein gelungenes Stressmanagement heute wichtiger denn je ist.

Zielgruppen:

- Pädagogisches Personal in Kitas, Heimen, Schulen, etc...

Inhalte:

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Einführung in die Meditation und Übungen
- Methode der Achtsamkeit, in Theorie und Praxis, inkl. meditativen Elementen
- Transfer in den Alltag/In die Gruppe (z.B. Kita)

Umfang:

- 1 Tag (9:30 Uhr bis 17:00 Uhr, inkl. 30 Minuten Pause)

Teilnehmerzahl:

- mindestens 5 Personen.

Bitte mitbringen:

- Bitte denken Sie an ans Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk! ggf. Sitzkissen für draußen.

Tipp:

- Wenn Sie die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, schließen Sie sich mit Kollegen aus anderen Einrichtungen zusammen!

Kosten:

- Preis pro Person: 190,00 €

Bei Interesse setzen Sie sich bitte direkt mit mir in Verbindung, um die Einzelheiten wie Terminvereinbarung, Veranstaltungsort etc. zu besprechen und den Kurs zu buchen.

Christina M. Uhlmann

kontakt@natur-und-achtsamkeit.de

Mobil: 0176 34584232