



### Zielgruppe

Arbeitserzieher\*innen im beruflichen Spannungsfeld zwischen Anleitung, Fürsorge, Betreuung, Produktivitätsdruck, Teamarbeit und Organisation sowie dem üblich privaten Wahnsinn. Natürlich auch alle pädagogischen Fachkräfte im selben Spannungsfeld.

### Fortbildungsort

Inhouse Schulung

### Termin

Nach individueller Absprache

### Teilnehmeranzahl

Ab 12 Personen

### Kosten

135,00€

### Referent/in

Franziska Abel-Everts  
(Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin/Coach und Therapeutin (DGSF zertifiziert))

Katja Baldauf

(staatl. anerk. Kinderpflegerin, staatl. anerk. Arbeitserzieherin, Psychologin (B.Sc.))

## Stressbewältigung

In diesem Seminar haben Sie, gemeinsam mit anderen, die Möglichkeit Ihre Ressourcen, Ihre Motivation und Ihren Rhythmus zu entdecken bzw. wieder zu aktivieren um für sich ein Lebensgleichgewicht zu finden, worin Zufriedenheit und Stress, Beruf und Freizeit, Leben und Arbeit keine Gegensätze sind.

*Lassen Sie uns gemeinsam das Hamsterrad an diesem Tag anhalten, steigen Sie aus und lernen Sie wieder darüber zu staunen, wer Sie sind und was Sie ausmacht.*

### Inhalt

- Analyse der einzelnen Lebensbereiche
- Prioritätensetzung - wie kann ich die verschiedenen Lebensbereiche mit meinen individuellen Werten ausbalancieren?
- Balance zwischen Aktivität-Passivität sowie zwischen Anspannung-Entspannung
- Selbstmanagement
- Visionen/Ziele entwickeln
- Ganzheitliche Stabilität/Stärken und Ressourcen (wieder) erkennen
- Achtsamkeit/Stressprävention/Stressbewältigung

### Methoden

Dozenten-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen und Erfahrungsaustausch, Standortbestimmungen, viele praktische Übungen insbesondere zu Stärken stärken und Ressourcen, Entspannungsübungen