Fortbildung

Freitag 2. Oktober, 14-18 Uhr
im Umweltzentrum Uhlenkolk

Resilienz durch Naturverbindung
-
Selbstfürsorge und Praxisübungen für pädagogische Fachkräfte

Resilienz ist die Widerstandskraft gegen Stress. Eine hohe Arbeitsbelastung und Stress gehören zum Berufsalltag pädagogischer Fachkräfte, denn die täglichen Anforderungen sind hoch.
Umso wichtiger ist es, persönliche und individuelle Strategien zu entwickeln, um schnell in das eigene Gleichgewicht zurück zu finden.

In diesem Seminar werden unterschiedliche Übungen, zum Beispiel für Entspannung und Achtsamkeit, vorgestellt und ausprobiert. Diese werden verbunden mit der wohltuenden Wirkkraft der Natur um uns herum. Wir nutzen das Gelände, den Wald und die Bäume, um ruhig zu werden, Kraft zu tanken und uns selbst auf die Spur zu kommen.
Die Teilnehmenden gehen mit stärkenden Erlebnissen aus diesem Seminar, die sie mit den kennengelernten Übungen in ihren Alltag integrieren und somit selbst abrufen können. Austausch und Reflexion in Kontakt zur Gruppe sowie eine theoretische Beleuchtung des Themas runden das Seminar ab.

Inhalte des Seminars:

- Übungen für Entspannung und Achtsamkeit
- eigene Ressourcen entdecken und stärken
- Naturbegegnung
- Natur- und Selbstverbindung
- Austausch und Reflexion

Hinweis: Das Seminar findet durchweg draußen statt. Warme, wetterangepasste Kleidung, Pausensnack und Sitzunterlage sind mitzubringen, ebenso die Bereitschaft, der Witterung zu begegnen.

Referentin: Johanna Freygang, Dipl.-Biologin, Erzieherin, Gestaltberatung (GSK)

Kosten: 95,- Euro

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und Ganztag, Umwelt- und NaturpädagogInnen und Interessierte

Anmeldung: https://www.umweltzentrum-uhlenkolk.de/weiterbildung