



Inmitten von Schwierig-
keiten liegen günstige
Gelegenheiten

Einstein

Institut für Sehen und Wissen : Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin und NLP-Master
Seminare : Einzelberatung : Fortbildung und Weiterbildung : 42657 Solingen : Neuenhofer Straße 11
Büro Haan : Fon 0 21 29 / 92 68 10 : www.vivacreavista.de

Mit Stress umgehen und Stress lösen

Gelassen und Gesund durch den Kita-Alltag

Erzieher*innen leisten eine sehr anspruchsvolle Arbeit. Die hohe soziale, emotionale und körperliche Belastung kann sich ungünstig auf ihren Gesundheitszustand auswirken.

Im Arbeitsalltag stecken wir manchmal in der Froschperspektive fest und verlieren dabei den Überblick. Eine gute Selbstführung braucht hin und wieder eine neue Perspektive von außen.

Im Seminar bekommen Sie Methoden an die Hand, mit denen Sie kurze, aber sehr effektive Auszeiten im Kita-Alltag nehmen können. Viele der praktischen Übungen dauern nur ein bis drei Minuten und helfen Ihnen, wieder achtsam mit sich selbst, Ihren Mitarbeitern und den Kindern zu sein. Auf diese Weise können Sie auch in Stresszeiten eine qualitativ gute Arbeit leisten und gleichzeitig für sich selbst sorgen. Sie bekommen vielfältige Anregungen, um sich selbst mit einer gewissen Leichtigkeit gesund und doch effizient durch den Arbeitsalltag zu führen.

Nutzen und Lernziele:

- Verschiedene Perspektiven einnehmen und wechseln können
- Abstand von Problemen und Herausforderungen gewinnen
- Mit leichten Übungen auftanken und regenerieren
- Entspannung, Lockerheit und Gelassenheit (wieder) finden
- Leichtigkeit, Freude und Humor bei der Arbeit erleben
- Selbstreflexion und Selbstorganisation erweitern

Inhalte:

Antistressübungen:

- Übungen für Augen-Schulter-und Nacken und Schulung der Achtsamkeit
- Körperlockerungsübungen und Körperentspannungsübungen
- Übungen zu verschiedene Sehweisen: Froschperspektive und Weitblick
- Reflexion des eigenen Stress- und Selbstmanagement in Gruppenarbeit
- Übungsanleitungen zu einem gesunden Selbstmanagement

Zielgruppe: Erzieher*innen

Seminarleitung: Judith Bolz, Diplompädagogin, Ressourcen-Coach, Sehtrainerin und Zaubertherapeutin