

„VON DER LEICHTIGKEIT DES SEINS“ - ACHTSAMKEIT, BEGEISTERUNG UND STRESS- REDUKTION FÜR DEN BERUFLICHEN ALLTAG

Wünschen Sie sich im Kita-Alltag weniger Stress? Kennen Sie das Gefühl, von etwas so richtig begeistert zu sein – alles geht dann scheinbar leicht von der Hand?

In diesem Seminar geht es darum, Wege zu finden, die Ihren Arbeitsalltag als pädagogische Fachkraft erfüllt und stressfreier werden lassen, die ein gegenseitig bereicherndes Miteinander im Team, mit den Kindern und Eltern (neu) ermöglichen und Ihre persönliche Entwicklung voranbringen.

Dabei werden vor allem Ihre eigenen Themen Raum zur nachhaltigen Bearbeitung erhalten. Achtsamkeit lässt uns den richtigen Moment nutzen, in dem wir etwas tun können – jetzt. Stressreduktion lässt uns Ursachen innerer Unruhe wahrnehmen, lehrt uns damit umzugehen und ihr vorzubeugen. Begeisterung ist das Elixier für Lebensfreude und Kreativität in jedem Alter, in jeder Situation.

Ob mit der Familie, den Kindern in der Kita oder beim Genießen von Freizeitaktivitäten – werden Sie fit für Ihr großartigstes, herausforderndstes und faszinierendstes Abenteuer.

Es ist Ihr Leben.

Nicht gestern.

Nicht morgen.

Sondern jetzt.

DAUER

2 Tage

UHRZEIT

9 bis 16 Uhr

KOSTEN

305 EUR
(inkl. Seminarmaterial
und Getränke)

TEILNEHMER*INNEN

max. 15

DOZENT*IN

Christian Ruffert

ORT

Biff
Mainzer Str. 23
10247 Berlin

BILDUNGSURLAUB

Anerkannt in Berlin
und Brandenburg

Erzieher*in

Leitung

SEMINARTERMINE

ID	DATUM
23091	13.07.2023, 14.07.2023