

## Seminar-Nr. 78/2022

## „Quellen der Kraft“

### Energiebalance im Arbeitsalltag

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| Zielgruppe  | Pädagog*innen in<br>Kinderkrippe<br>Kindergarten<br>Kinderhaus<br>Kinderhort<br>Tagespflege | Ziel dieses Seminars ist, für sich selbst Energiequellen zu erschließen und sich wieder kraftvoll zu empfinden.<br><br>Tag für Tag sein Bestes zu geben kann leicht dazu führen, dass wir unsere Balance verlieren. Dann reagieren wir nur noch, fühlen uns kraftlos und ausgelaugt. Die Arbeit verliert ihre Freude und langfristig können gesundheitliche Risiken drohen. Jammern hilft nicht. Packen wir den „Übeltäter“ am Schopf und erschließen wir uns neue Kraftquellen.  |
| Zeitpunkt   | 23.11.2022  | Lernen sie:   |
| Ort         | IBB-Bildungszentrum<br>Hausham  | <ul style="list-style-type: none"><li>– die eigene „Energieräuber“ und ihr Verhalten darauf zu erkennen und zu enttarnen</li><li>– den „Teufelskreis“ durch Notfallinterventionen zu durchbrechen</li><li>– achtsam zu sein und ein „Frühwarnsystem“ zu installieren</li><li>– ihre biologisch-körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen kennen und nutzen</li></ul>  |
| Seminarzeit | 09.15-16.30 Uhr   | <ul style="list-style-type: none"><li>– Bewältigungsstrategien zu entwickeln</li><li>– ihre Selbstfürsorglichkeit zu trainieren.</li></ul>  |
| Referent    | Andreas Schüll  |   |
| Kosten      | 120,00 €  | In humorvoller und entspannter Atmosphäre haben sie sowohl in der Gruppe als auch als Einzelpersonen die Möglichkeit, ihre Wahrnehmung und ihr Verhalten in Arbeitssituationen, die ihnen Kraft rauben, zu reflektieren. Darüber hinaus können sie Erfahrungen sammeln, die ihnen helfen die Qualität ihrer persönlichen Reaktion sowie die Widerstandskraft gegenüber Energieräubern zu verbessern und belastende Situationen zu reduzieren. Neben kurzen theoretischen Inputs stehen die praktische Arbeit sowie das Kennenlernen von im Alltag umsetzbaren Übungen im Mittelpunkt. |