

Seminar-Nr. 58/2025

„Selbstfürsorge“

Ein Tag für Gesundheit und Wohlbefinden

Zielgruppe Pädagog*innen
Mitarbeiter*innen
in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhaus
Grundschulkind-
betreuung
Tagespflege

Zeitpunkt 25.06.2024

Ort IBB-Bildungszentrum
Hausham

Seminarzeit 09.15-16.30 Uhr

Referentin Natalia Rennings

Kosten 130,00 €

Selbstfürsorge ist ein grundlegender Bestandteil eines gesunden und erfüllten Berufslebens. In diesem Seminar möchte die Referentin Ihnen praxisnahe Strategien und Techniken vermitteln, mit denen Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit stärken können. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen führt nicht nur zu mehr Zufriedenheit, sondern auch zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in die Selbstfürsorge:
 - Bedeutung und Relevanz der Selbstfürsorge im Berufsalltag
 - Wissenschaftliche Grundlagen
- Selbstfürsorge-Techniken:
 - Entspannungstechniken
 - Körperliche Bewegung und ihre positive Auswirkung
- Psychische Gesundheit:
 - Stressbewältigung und Resilienz
 - Mit emotionalen Belastungen umgehen
 - Achtsamkeit und deren Integration in den Arbeitsalltag
- Zeit- und Energiemanagement:
 - Prioritäten setzen und Grenzen ziehen
 - Strategien für ein besseres Zeitmanagement
- Praktische Übungen und Tipps:
 - Gruppenübungen und Erfahrungsaustausch
 - Integration der Selbstfürsorge in die täglichen Abläufe