



Bildungsbereich:	Bewegung und Gesundheit
Titel:	Stressprävention für Pädagogen und Pädagoginnen - Entspannter und gesünder durch den Berufsalltag
ReferentIn:	Mag. ^a Alexandra Kolbitsch, Erziehungswissenschaftlerin, Safe-Mentorin; Resilienz-Beraterin nach dem Bambus-Prinzip, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Stressbewältigung für Kinder und Erwachsene
Einheiten:	4 UE
Ort:	Nach Vereinbarung - oder genaue Angabe
Zielgruppe:	Kindergartenpädagog_inn_en Kindergartenassistent_inn_en
Teilnehmer/innenzahl:	Mindestteilnehmerzahl: 8 Höchstteilnehmerzahl: 20
Inhalte:	<p>Zwischen forderndem Arbeitsalltag, Familie und Freizeit das optimale Zeitmanagement finden, Verantwortung übernehmen und dabei den eigenen Bedürfnissen gerecht werden: Das ist gerade für Pädagog/innen eine besondere Herausforderung.</p> <p>In diesem interaktiven Workshop werden wir Erfahrungen der persönlichen und beruflichen Belastungssituationen mit dem Kennenlernen von theoretischen Hintergrundwissen und Praxisübungen verbinden.</p> <p>Ziel ist es, durch eine Vielzahl von Beispielen und Übungen individuell für sich einen Weg aus dem Hamsterrad zu finden. Am Ende des Workshops wird jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin über ein Handwerkszeug verfügen, um entspannter und gesünder durch den Berufsalltag zu gehen und den persönlichen Stressspitzen bewusster, aktiver und handelnder zu begegnen.</p>
Ziele:	<p>Was ist eigentlich Stress und ist Stress nur negativ? Wie kann ich gesünder mit Stress und den Auswirkungen umgehen?</p>

Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung und lassen sich neu integrieren?

Raumausstattung: Es sollte Platz für praktisches Üben sein

Besondere Hinweise: Wird auch als Online Format angeboten

Kontaktadresse: 0660 6986863 oder 05574 202 1069

Anmeldung: KILV oder KÜLV Antrag stellen