Wege zur Entspannung finden -

„Entspannte ErzieherIn/HeilerziehungspflegerIn – entspannte Atmosphäre

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL Berufskolleg - Fachschulen Hamm

Fortbildung

Inhalt
Die Jahre seit 2020 haben uns allen persönlich, beruflich und gesellschaftlich Vieles abgefordert. Auch weiterhin gibt es immer wieder neue Verunsicherungen, Sorgen, Ängste, Belastungen und Überlastungen, und so fordert diese Zeit ihren Preis und hinterlässt ihre Spuren.
Sowohl ErzieherInnen in den Tageseinrichtungen für Kinder als auch HeilerziehungspflegerInnen stehen vor der Aufgabe, trotz aller besonderen Herausforderungen dieser Zeit „die Ruhe" zu bewahren und ein gutes Modell zu sein bei ihrem Auftrag, die Kinder/die BewohnerInnen in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen und zu begleiten.
Langjährige Erfahrungen in Fortbildungen zum Thema „kindgemäße Entspannung" haben gezeigt: Nur dann, wenn ich selbst entspannt bin, kann ich auch mit Kindern und anderen Zielgruppen „Entspannungsangebote" wirkungsvoll durchführen und nur dann, wenn ich mich selbst mit einer Entspannungsmethode wohl fühle, kann ich damit authentisch arbeiten.
So sollen in diesem Kurs pädagogische Fachkräfte und HeilerziehungspflegerInnen Wege zu individuell passenden, wirksamen Möglichkeiten der eigenen Spannungsregulation finden. Damit sollen Kompetenzen zur Förderung der Selbstpflege, Psychohygiene, Stressprävention und Stressbewältigung im Sinne der Gesundheitsprävention erworben werden, die eine entspannte Grundhaltung im Berufsalltag fördern und mit der die TeilnehmerInnen maßgeblich zu einer guten „Atmosphäre" im KiTa –Alltag oder in Wohneinrichtungen und damit auch zur „Entspannung für Kinder/BewohnerInnen" beitragen können.
Inhalte:
• Impulsreferat zum Thema „Entspannung"
• Kennenlernen und Selbsterfahrung unterschiedlicher Methoden und Zugänge/Wege zur Entspannung:
• Bewegung und Entspannung
• Progressive Muskelrelaxation
• Atem und Entspannung
• Selbstmassage
• Imagination und Entspannung
• autogenes Training
• die Bedeutung von Achtsamkeit
• Erfahrungsaustausch und Reflexionen
• Erarbeiten eines individuell passenden Zugangs zur Entspannung
• Multimodale Verankerung der Entspannungserfahrungen als Grundlage für Übung und Transfer in den Alltag

Nutzen
siehe Inhalte

Zeitrahmen / Programm
09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Methoden
siehe Inhalte

Anbieter
LWL Berufskolleg - Fachschulen Hamm

Referentin / Referent
Foto
Klara Kreidner-Salahshour

Auskunft zu Inhalten

Online anmelden
https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=48604

Veranstaltungsnummer
24-0313-910-0000-0047

Datum
05.11.2024 - 06.11.2024

Anmeldeschluss
08.10.2023

Ort
LWL Berufskolleg - Fachschulen Hamm
Heithofer Allee 64
59071 Hamm
Tel.: 02381 893-8505
Karte und Routenplaner

Teilnehmendenkreis
Mitarbeitende in Kindertageseinrichtungen und Heilerziehungspflege

Teilnehmendenzahl
14

Kosten
0,00 € Teilnahmeentgelt
26,75 € Übernachtung EZ
inkl. gesetzl. Umsatzsteuer

Nina Keßler
E-Mail: nina.kessler@lwl.org
Telefon: 02381 893-8505

Auskunft zu Anmeldung und Organisation

Nina Keßler
E-Mail: nina.kessler@lwl.org
Telefon: 02381 893-8505

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de