

EINE LANGE-WEILE GANZ FÜR MICH - SCHATZSUCHE DER SELBSTFÜRSORGE IM KLOSTER-

Ein Seminar für ErzieherInnen und pädagogische Fachkräfte

Kennen Sie das? Diesen aufreibenden Alltag? Viele Aufgaben, die von uns Geduld, Verständnis und Ausdauer benötigen. Da sind die Mädchen und Jungen in ihrer Einzigartigkeit, die wir mit all unseren Kräften unterstützen, um sie auf ihrer Welterkundungstour zu begleiten. Da sind die Eltern, die nicht selten unsere volle Aufmerksamkeit einfordern. Und da ist unser Team, die KollegInnen, mit denen wir den Kita-Alltag meistern. Und was ist mit dem Leben nach dem Job? Familie? Freundinnen und Freunde?

Und manchmal fragst Du Dich: Wie sollen nur all die beruflichen und privaten Herausforderungen unter einen Hut passen? Wo bleibe ich? Wie kann ich das, was mich beruflich so sehr beschäftigt, dort lassen, wo es hingehört? Wann habe ich Zeit, um mich besuchen zu gehen und sicher zu sein, dass ich mich auch antreffe?

Was wäre, wenn ich meinen persönlichen Schatz der Selbstfürsorge finden würde?

Diesem Schatz nähern wir uns über Fragen der Achtsamkeit:

Was brauche ich, um gut für mich zu sorgen? Was macht mich glücklich und lässt mich wieder lachen? Was gibt mir Kraft und Zuversicht, für all das, was mir begegnet?

Welche Energien und Kräfte stecken in mir? Woher werden meine Ressourcen gespeist? Welche Eintragungen auf meiner Lebenslandkarte stärken mich? Was gewinne ich durch diesen Erfahrungs-Schatz? Was entdecke ich (neu) an mir?

Wie kann ich meine neu gewonnenen Selbstfürsorgekräfte in den (stressigen) Alltag integrieren?

Wo liegen meine Schätze verborgen, die mir Kraft und Energie schenken?

Dieses Seminar schenkt Ihnen die Möglichkeit sich mit den Eintragungen in Ihrer „Lebenslandkarte“ zu beschäftigen und den eigenen „Rückspiegel“ kennen zu lernen. Ihre Empfindungen, Gefühle und Haltungen bekommen Raum und Zeit. Gemeinsam schauen wir auf Situationen und Erlebnisse, die uns beschäftigen und für die wir gerne weitere Perspektiven entwickeln möchten. Gemeinsam gehen wir auf eine Schatzsuche der eigenen Stärkung und Bereicherung.

Methoden:

Kreative Coachingmethoden, Lebenslandkarte, Achtsamkeitsübungen, Selbstfürsorge, Tanz, Musik, Bewegung, Traumreisen, Meditationen

Mitzubringen:

Wohlfühlkleidung, Wolldecke und eine Lieblingsmusik (CD oder Stick)