

2324FE0500 Atmen - Energie tanken & Stressresilienz stärken

Der Berufsalltag, mit seinen vielfältigen Aufgaben, ist gerade in pädagogischen Berufen eine große Herausforderung: Aufgabenvielfalt, Zeitstress, Kommunikation, Konflikte, Zwischenfälle und häufig auch Überlastung durch Personalmangel. Das kann zu Dauerstress und dem Gefühl chronischer Überforderung führen. Wenn wir im Stress sind, atmen wir oft flach und fühlen uns innerlich eng. Der Atem steht in unmittelbarer Wechselwirkung mit unserem Körper und unserer Psyche. Er ist daher wichtig für unsere Gesundheit und unserer Fähigkeit zur Stressverarbeitung. Der Kurs bietet die Möglichkeit unsere Atmung bewusster wahrzunehmen und vermittelt gezielte Atemübungen zur Stressbewältigung, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Gemeinsam mit der Gruppe, entwickeln wir Wege, dem Stress zu begegnen.

Inhalte:

- Wissenswertes über die Wechselwirkung von Atem, Körper und Emotionen
- Wie wirkt sich Stress auf unsere Atmung aus?
- Vermittlung von Körper- und Atemübungen zur Stressbewältigung
- Selbstreflektion über Stresssituationen im Berufsalltag
- Wie kann ich das Gelernte in den (Arbeits)alltag integrieren und meine Stressresilienz stärken?

Referentin: Mareike Scheele (Körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Emotional Integration), Körperpsychotherapeutin, Atemtherapeutin)

Zielgruppe: Lehr- und Fachkräfte Schule

Zeitlicher Umfang/Termin: 6 Stunden (8 UE)/ Freitag, 12.04.2024 von 09.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Fortbildungsakademie, Haus B, Raum B 0.17, Fritz-Weineck-Str. 36, 16227 Eberswalde

Hinweis:

Kosten/TN ScheLF/externe Fortbildung: 84,00 €

Kosten SchiLF/interne Fortbildung: auf Anfrage

Diese Fortbildung ist für alle Schulen in Trägerschaft des Landkreises Barnim und deren Lehrkräfte ein kostenfreies Angebot.

Anmeldung online auf <https://fortbildungsakademie.barnim.de> oder per Mail fortbildungsakademie@kvhs-barnim.de oder telefonisch unter 03334/3866966