

## 2324FE0050 Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag

Im pädagogischen Alltag erleben wir häufig eine Diskrepanz zwischen den eigenen Ansprüchen und persönlichen Ressourcen einerseits und den Bedingungen und Möglichkeiten andererseits. Neben einer Würdigung des bisherigen Engagements ist es wichtig, angesichts der beruflichen Herausforderungen das eigene bisherige Verhalten genauer unter die Lupe zu nehmen und das Handlungsrepertoire anhand konkreter Strategien zu erweitern. Diese umfassen u. a. den bewussten Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen und der Fähigkeit, diese wertschätzend zum Ausdruck zu bringen.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit folgenden Aspekten:

- Wie trägt die Funktionsweise des menschlichen Gehirns dazu bei, dass es überhaupt zu belastenden Situationen kommen kann?
- Wie gehe ich achtsam mit meinen Bedürfnissen um?
- Wie äußere ich eine Bitte, ohne dass es als Forderung verstanden wird?
- Wie zeige ich meine Grenzen und sage konstruktiv "nein"?
- Wie gestalte ich einen guten inneren Selbstdialog?

Arbeitsweise: Einzel-, Paar- und Gruppenübungen.

Referentin: Danica Kranjc (Diplom-Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Kommunikationstrainerin)

Zielgruppe: Lehr- und Fachkräfte Schule

Zeitlicher Umfang/Termin: 6 Stunden (8 UE)/ Donnerstag, 16.05.2024 von 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Fortbildungsakademie, Haus B, Raum B 0.11, Fritz-Weineck-Str. 36, 16227 Eberswalde

Hinweis:

Kosten/TN ScheLF-Veranstaltung/ externe Fortbildung: 100,76 €

Kosten SchiLF-Veranstaltung/ 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](mailto:fortbildungsakademie@kvhs-barnim.de) oder telefonisch unter 03334/3866966