

## Ein Online-Seminar:

1.) 8. April 2022 von 08:00 - 16:00 Uhr inklusive Pausen = 8 UE

Referent\*in: Brigitte Maria Lambrecht

Fortbildungsnummer: 22081004

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag: Leichter arbeiten durch innere Stärke

### Inhalte:

Im Alltag sind wir tag-täglich damit beschäftigt die Bedürfnisse und Ansprüche der Kinder und der Erziehungspartner\*innen wahrzunehmen und - wenn möglich - zu befriedigen. Doch wie sieht es mit unseren eigenen Bedürfnissen aus? In diesem Seminar können wir reflektieren und erkennen, was wir brauchen, was am Arbeitsplatz zu kurz kommt und was uns daran hindert mit uns selbst achtsamer umzugehen. Richtig verstandene Selbstfürsorge und die damit verbundene Selbstreflexion bilden die Grundlage für einen guten Umgang mit Kindern, ein gutes, nachhaltiges Miteinander und helfen Lösungen in schwierigen Situationen zu finden. Nicht zuletzt deshalb ist es lohnenswert, sich dafür Zeit zu nehmen.

- Kennenlernen des Trainingsprogramms „Theoretisches Hintergrundwissen“
  - Reflexion des beruflichen Alltags
  - Systemische Fragen und Lösungsfokussierung

### Ziele:

- Kenntnisse erweitern
- Selbstfürsorge und soziale Fähigkeiten steigern
- Klarheit über berufliche Ziele, Bedürfnisse und Wünsche gewinnen

### Methoden:

- Fachlicher Input
- Austausch in der Klein- u./o. Gesamtgruppe
- Praktische und kreative Auflockerungsübungen

Anmeldung über Homepage: <https://www.lvkita.de/>

Anmeldeschluss: 08.02.2022- bei Rücktritt ab dem 7 Tag vor Veranstaltungsbeginn, fallen 50% des TN-Beitrags an.

Teilnahmebeitrag: 108,- € pro TN für eine Seminareinheiten von insgesamt 6 Zeitstunden = 8 UE (1 UE = 45 min.)

Teilnehmerzahl: mind. 10 – max. 15

Ansprechpartner: Das Fortbildungsteam des LV der Geschäftsstelle zu erreichen unter: [fortbildung@lvkita.de](mailto:fortbildung@lvkita.de) – 0711 | 25251-14 – 0711 | 25251