

Stress lass nach

Ein kreatives Achtsamkeits-Programm
für Lehrkräfte & Pädagog_innen

Verschiedene Formate
Schnuppertag
Termine nach Vereinbarung

Bei Interesse
wenden Sie sich an uns:
info@spielart.berlin
www.spielart.berlin



In diesem Kurs können
Lehrkräfte und Pädagog_innen
einen ihnen gemässen, bewussten
und konstruktiven Umgang mit
schwierigen Situationen und den
sich stetig wandelnden
Anforderungen entwickeln.

Indem sie ihre eigene Wahrnehmung
von Gefühlen, Gedanken und Körper-
empfindungen erforschen und
verfeinern, verbinden sie sich mit
ihren inneren Ressourcen.

Im gegenseitigen Austausch reflektieren
sie ihre Erfahrungen und entwickeln
ein Praxis-Portfolio, welches sie sowohl
für sich selbst als auch für ihre Arbeit
mit den Kindern und Jugendlichen
unterstützend nutzen können.

DIESES ACHTSAMKEITS-PROGRAMM EIGNET SICH FÜR SIE, WENN ...

- Sie sich in Ihrem beruflichen Alltag
öfter belastet, gestresst und/oder
erschöpft fühlen
- Sie gelassener mit schwierigen und
stressreichen Situationen umgehen
möchten
- Sie einen konstruktiveren Umgang
mit sich ständig wandelnden
Herausforderungen suchen
- Sie eine wertschätzende, bewusste
und klare Kommunikation stärken
möchten
- Sie ihren Handlungsspielraum
innerhalb der Gegebenheiten
(wieder) wahrnehmen und aktiver
gestalten wollen
- Sie eine lebendige und nachhaltige
Beziehungskultur entwickeln möchten
- Sie sich (wieder) mehr Zuversicht,
Inspiration und Freude in und an der
Arbeit wünschen

METHODISCH VERBINDEN
WIR U.A. PRAKTIKEN AUS:

- *dem kunstanalogen Coaching
- *dem systemischen Coaching
- *dem ressourcenorientierten Ansatz
- *dem Feld der Achtsamkeit