

### Onlinekurs zur Selbstfürsorge:

## Gut zu mir selbst im KiTa-Alltag sein



### Was?

Der Alltag in einer Kita ist zwar durch wiederholbare Abläufe vorstrukturiert. Gleichzeitig sind die pädagogischen Fachkräfte ständig herausgefordert, spontan und kompetent auf immer wieder neue Situationen zu reagieren. Das gelingt besser, wenn sie ressourcenbewusst und entspannt ihren Alltag meistern können, also sowohl Kraftquellen, als auch Krafttrüber im Denken und Handeln identifizieren können.

### Wie läuft der Workshop ab?

**Diese monatlich sich wiederholende Workshop hat jeweils einen wechselnden Fokus: Mal Ärger und eigene Urteile, mal das innere Kind, der/die innere Weise...**

Wir starten den Workshop jeweils mit einer kurzen Übung zum Ankommen.

Anschließend stellt sich jede\*r kurz mit seinem Anliegen vor.

Es gibt einen kurzen Input zum Thema Selbstempathie und deren Bedeutung für den Alltag einer pädagogischen Fachkraft sowie zum konkreten Schwerpunkt.

Vor allem erforschen wir, durch welche Auslöser pädagogischen Fachkräfte im Alltag einen guten Kontakt zu sich selbst verlieren, welchen Situationen sie also Aufmerksamkeit schenken sollten.

Dabei helfen Übungsblätter, die im Austausch in der Kleingruppe bearbeitet werden. Ich unterstütze gern.

In der Großgruppe sprechen wir über die gewonnenen Einsichten und benennen die Bedürfnisse, die für die Teilnehmer\*innen wichtig sind.

Durch Phantasiereisen und Mediationen berühren wir die „Schönheit“ der Bedürfnisse - eine sehr kraftvolle Übung.

Gemeinsam entwickeln wir mit der Energie der Gruppe Ideen, wie diese Bedürfnisse auch im Alltag einer Kita erfüllt werden können und welche Strategien und Bitten an Sie selbst dafür hilfreich sind.

In einer Abschlussrunde sammeln wir die gewonnenen Schätze ein.

### Wann und wo?

Start am 1. Juni 2020 von 18 bis 20 Uhr per Zoom.

Sie brauchen dazu Zoom auf Ihrem Laptop oder Handy und bekommen von mir bei der Anmeldung den Zugangscode sowie die Arbeitsblätter.

**Dieser Workshop findet immer am 1. Montag im Monat statt und steht immer unter einem anderen Fokus, kann deshalb wiederholt und einzeln gebucht werden.**

Weitere Termine: 6. Juli, 3. August, 7. September 2020.

### Wieviel?

Ab 50 €. Darin enthalten sind ein einführendes Material, Arbeitsblätter und Meditationen zur Begleitung des Kurses.

Anmeldung unter: [leitnerbar@web.de](mailto:leitnerbar@web.de) oder 449 222 5