

Gesund erfolgreich arbeiten - mit Hypnosystemik und Yoga



Bildquelle: wokandapix | Pixabay.com

DARUM GEHT'S:

Als Fachkräfte in Kitas, Schulen, Hort und Jugendhilfe arbeiten wir oft mit und unter dem Stress des Klientels. Ohne ausreichende Reflexion der damit einhergehenden Übertragungsdynamik und ohne bewusste Entspannung kann dies zu Stress und körperlicher Anspannungen führen. Die Fortbildung beinhaltet neben praktischen Übungen auch Psychoedukation zur Bewältigung von arbeitsplatzbezogenem Stress — sie ist „berufsbezogene Selbstfürsorgegymnastik“ für Qualität und Gesundheit am Arbeitsplatz. Im Workshop machen wir uns Haltungsgewohnheiten bewusst und bringen sie in Bewegung - schaffen Aufrichtung, Öffnung, Ausrichtung, Entspannung und Stärkung. Und: Wir atmen! Wir praktizieren ohne Yogamatte im Stehen oder Sitzen und üben kurze Abläufe, die fast überall selbständig wiederholt und variiert werden können. Wenn es uns im Arbeitsalltag gelingt, regelmäßig kurz bei uns selbst einzukehren, wird Arbeit erfolgreicher und gesünder.

Datum & Uhrzeit:

11.06.24; 9-17 Uhr

Anmeldung an:

akademie@pfefferwerk.de

Referentin:

Susanne Wengler, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Multifamilientherapeutin, Supervision, Coach, Yogalehrerin (Yoga-Alliance), ist seit 2014 bei Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH tätig als Leiterin der Multifamilientherapeutischen Tagesgruppen Grund-/Schule.

ANMELDUNG:
akademie@pfefferwerk.de

TERMINE
11.06.24 | 9 - 17 Uhr
KOSTEN
120 EURO
VERANSTALTUNGSORT
Pfefferwerk Stadtkultur
gGmbH
Christinenstraße 18/19
10119 Berlin