

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Termine, Hektik und keine Zeit für sich selbst?

In einem Online-Training (sechs Termine à 60 Minuten) werden Sie Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Die Kursinhalte sind alltagstaugliche Time-out-Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen und Time-out-Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Time-out-Übungen zu praktizieren.



Referentin:	Melanie Brück (Standortleiterin Ev. Fröbelseminar Korbach, Dozentin, Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz)
Zielgruppe:	Erzieher*innen, sozial-pädagogische Fachkräfte, Kita-Leitungen, Integrationskräfte, Assistenzkräfte/UBUS, Lehrer*innen
Termine:	Do. 3., 10., 17. und 24. November, 1. und 8. Dezember 2022 jeweils von 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Gruppengröße:	mind. 11 Teilnehmer*innen
Kosten:	90 Euro
Anmeldeschluss:	6. Oktober 2022