

Achtsamkeitspraxis im pädagogischen Alltag

Ein Übungsseminar für mehr Gelassenheit und Souveränität

Die aktuellen Termine
finden Sie auf meiner Website.

— RICHTET SICH AN —
Fachkräfte der
Kindertagesbetreuung und
Pädagogen/innen in Ausbildung

— UMFANG —
Ein Tag à 7 Stunden

— PREIS —
75,- Euro pro Person

— ORT —
Sinnergie e.V.
Schulzestrasse 1
13187 Berlin

*„Achtsamkeit besagt,
dass jeder Moment
wesentlich ist. Die
Frage ist, wie wir mit
ihm umgehen.“*



Ich bedanke mich für Ihr Interesse an
meinen Angeboten und freue mich
darauf, von Ihnen zu hören.

- Zu-sich-kommen und bei-sich-bleiben durch achtsame Beobachtung.
- Die vier Säulen der Achtsamkeitsrichtung im Alltag kennenlernen.
- Methoden, die Sie bei Stress zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.
- Einen innerlich dynamischen und trotzdem stabilen Zustand erleben.
- Den Raum zwischen dem äußerlichen Reiz und Ihrer Reaktion bewusst wahrnehmen.

In diesem Seminar werden Sie Übungen kennenlernen, mit denen Sie Ihren inneren Raum beobachten ohne sich selbst zu bewerten. Über Meditationspraxis ist es möglich innere, in sich ruhende Präsenz zu schaffen. Das fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper und schafft aus beobachtender Perspektive Distanz zu den eigenen Gefühlen und Gedanken. So können Sie authentischer und gelassener werden, auch in der Kommunikation im täglichen Leben mit jungen Menschen, Eltern und auch Teamkollegen/innen.

In diesem Seminar lernen Sie den Raum kennen, der zwischen dem Reiz (zum Beispiel einer aufwühlenden Aussage Ihnen gegenüber) und Ihrer Reaktion (eine ärgerliche Antwort, die zu Konflikt führt) liegt. Denn genau dort können wir die Entscheidung für unsere Reaktion bewusst treffen.

Wie kann es Ihnen gelingen, Ärger, Frust oder Wut von anderen, auch den Ihnen anvertrauten jungen Menschen, nicht blind aufzunehmen und in die Spirale von energiegeladenem Konflikt einzutauchen?

Der Schlüssel liegt in der Achtsamkeit. Sie lernen die vier Säulen der Achtsamkeitsrichtung kennen und erleben viele praktische Übungen, die, wenn sie im Alltag angewendet werden, zu mehr innerer Ruhe, Abstand und Gelassenheit führen können. Die Verantwortung für das eigene Innenleben wächst und hilft bei der Stressbewältigung.