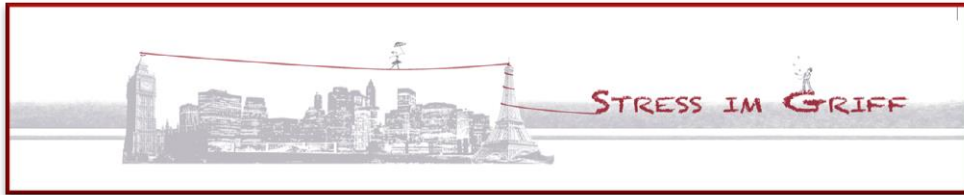


16. 05. und 23.05.2018



Diese Fortbildung bietet an **Tag 1** die Gelegenheit,

- das Grundmuster von Stress kennenzulernen
- die individuellen Stressfaktoren und -reaktionen zu identifizieren und damit
- Ansatzpunkte zur Veränderung zu finden und eigene s+m+a+r+t e Ziele zu formulieren
- visuelle und motorische Entspannungsmöglichkeiten kennenzulernen
- sich wirksame Ruhemomente zu schaffen
 - > durch Konzentration auf einen einzigen Gedanken
 - > durch das Be-sinnen auf eine Wahrnehmung und die Vertiefung mit Hilfe anderer Sinne (z.B. einen Geschmack "sehen")

An **Tag 2** richten sich die weiteren Inhalte in hohem Maße nach den Wünschen der Teilnehmer*innen, es können auch mehrere Themen parallel erarbeitet werden, insbesondere

- Auswertung der selbst gewählten Vorsätze, ggf. Modifikation
- Vertiefung der wirksamen Ruhemomente mittels Gedankenkonzentration oder das Be-sinnen auf das "Jetzt"
- das Planen und Gestaltung regelmäßiger innerer wie äußerer Ruheorte
- Steigerung der Erholungsqualität durch das Eintauchen in den Zeitenstrom aus der Zukunft mittels künstlerischen Gestaltens (dazu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich)

METHODEN:

Ein systematisch aufgebautes, kompaktes und interaktives Impulsreferat führt in jedes Thema ein. Einzel-, Paar- oder Kleingruppenarbeit gibt Ihnen die Gelegenheit, diese Inhalte mit ihrer eigenen pädagogischen Praxis in Verbindung zu bringen. Geeignete Geschichten und Zitate sowie heitere Elemente, insbesondere humorvolle Postkarten, bereichern zudem die Seminare von Frau Kutscha.

Die Seminare setzen auf Ihre aktive Beteiligung! Als TeilnehmerInnen können Sie sich durch Ihr bisheriges Knowhow auch gegenseitig unterstützen.

Sie erhalten übersichtlich gestaltete und farblich ansprechende Seminarunterlagen, damit Sie die wesentlichen Inhalte später immer wieder in Ruhe auffrischen können.

*So nehmen Sie Erfahrungswissen mit,
das Sie ab dem nächsten Tag in ihre Arbeit einfließen lassen
können!*

ZEITRAHMEN UND PAUSEN:

9.00 h – 16.00 h

Nach jeder Einheit (ca. 60 bis 90 Minuten) gibt es eine 15minütige Pause.
Die Mittagspause beträgt 45 Minuten.

TEILNEHMERZAHL:

Eine Teilnehmerzahl zwischen 6 und 12 Teilnehmenden ermöglicht einen intensiven Austausch und eine achtsame Atmosphäre.

KOSTEN:

> Vor Ort ist eine Tagespauschale (inklusive Snacks - und Getränkeversorgung + Mittagsessen (5,00€) in Höhe von 70,00 € (Gesamt: 130,00 € + 10,00 €) zu entrichten.

VERANSTALTUNGSORT:

Gesellschaft für soziale Dienstleistungen Suhl mbH
Kornbergstraße 7
98528 Suhl

ANMELDUNG:

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an folgende Anschrift:

> per Post:

GSD mbH Suhl
Bianca Krempel-Münch
Kornbergstraße 7,
98529 Suhl

> per E-Mail: b.krempel-muench@gsd-suhl.de

> Sie können sich auch online anmelden: www.gsd-suhl.de

ANMELDESCHLUSS:

13.04.2018