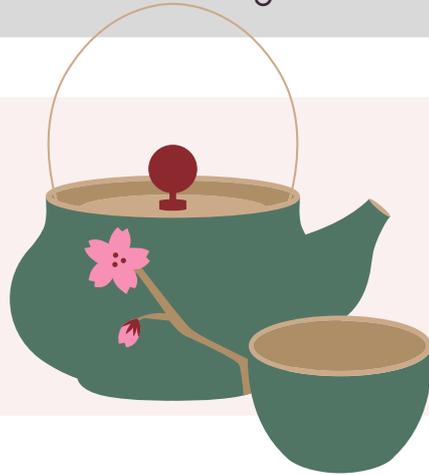


"WENIGER STRESS IM ERZIEHUNGSALLTAG"

Klarer Kopf, offenes Herz - und immer noch Lust auf die Arbeit!

Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Pädagogik und Jugendhilfe

FORTBILDUNG



MINDFUL
compassionate
EDUCATION

ZIELE

Weniger Erschöpfung
Gesund und engagiert bleiben
Stressbewältigung
Resilienzstärkung
Mehr Freude im Erziehungsalltag
Balance zwischen Selbstfürsorge und
Fremdfürsorge
Gesundes Mitgefühl statt
Fürsorgemüdigkeit

INHALTE

Das Gehirn im Stressmodus
Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
Kultivieren des Positiven
Beziehungsgestaltung
Grenzen und Konflikte
Achtsamkeitsübungen
Meditationen
Selbstreflexion

KURSLEITUNG

Ini Friedrichs

Dipl.-Psychologin
MCP/ MCE-Teacher
Fachberatung und Fortbildungen
Hauptberuflich tätig in einer
Familienberatungsstelle
25 Jahre Erfahrung in der ambulanten
und stationären Kinder- und Jugendhilfe

Weiterbildungen: Systemische Beratung;
Entwicklungspsychologische Beratung;
Mediation; Therapiebegleithundeteam;
InSoFa; Traumapädagogik;
Autorität ohne Gewalt

FORMAT

2-Tage-Kompakt-Fortbildung
2400€ / Inhouse
Gruppengröße nach Absprache

Optional zusätzlich "Dranbleiber-Coaching"
und "Refresher-Seminar" möglich
live oder online



KONTAKT:

info@inifriedrichs.de



"WENIGER STRESS IM ERZIEHUNGSALLTAG"

Fortbildung für professionell Erziehende
in Pädagogik und Kinder- und Jugendhilfe

MINDFUL
compassionate
EDUCATION

GUTEN TAG,

ich möchte Sie heute über mein Fortbildungsangebot zur Stress-Reduktion für Professionell Erziehende informieren: "Weniger Stress im Erziehungsalltag - Mindful Compassionate Education (MCE)"



**Berührt und engagiert, dabei klar und präsent, wertschätzend mit sich und den anderen -
gut ausbalanciert zwischen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen
und der eigenen Selbstfürsorge!**

Wie lässt sich das auf Dauer erhalten?

In Zeiten hoher Belastung und Erschöpfung bei den Fachkräften der Kinder- und Jugendhilfe und Pädagogik versteht sich dieses zweitägige Kompaktseminar als ein Beitrag, auf lange Sicht mit Freude und Engagement im Job zu bleiben. Davon profitieren sowohl die Kinder und Jugendlichen, als auch die Fachkräfte und Teams.

Für alle, die professionell erziehend tätig sind, haben Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Mitgefühl einen besonderen Wert für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen und damit auch für deren Entwicklung. Sie bieten gleichzeitig ein effektives Gegenmittel gegen Stress, Verunsicherung und Optimierungsdruck.

Im Kurs werden neurowissenschaftliche und evolutionspsychologische Grundlagen zu Stressbewältigung vorgestellt sowie Impulse zu Resilienz, Achtsamkeit und Selbst-/Mitgefühl, Beziehung und Kommunikation. Die Fortbildung ist erfahrungsorientiert ausgerichtet und bietet ausreichend Gelegenheit, anhand von Übungen und Meditationen die eigene Haltung im Erziehen und zu uns selbst zu reflektieren und weiter zu entwickeln.

Inhalte und Anwendungen des MCE richten sich auf den pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen aus: Auf den Umgang mit Anforderungen und Anstrengungen in der Beziehungsarbeit, Konflikte und Grenzen, aber auch auf das Bewahren einer wertschätzenden und mitfühlenden Haltung, das Kultivieren des Positiven, der gemeinsamen Freude und der Selbst-Freundlichkeit.

Der Kurs beinhaltet zusätzlich jede Menge alltagstauglicher Impulse, Handouts zu jeder Kurseinheit sowie Zugang zu Audiodateien mit Übungen und Meditationen.

MCE ist übrigens eine Adaption des bewährten Elternkurses "Weniger Stress im Elternsein MCP" von Jörg Mangold: mindfulcompassionateparenting.org (den ich mit großer Freude für Eltern in meiner Beratungsstelle anbiete - sprechen Sie mich auch hierzu gern an!).

Auf dem beigefügten Flyer finden Sie alle wichtigen Infos zur Fortbildung als Übersicht. Nehmen Sie gern Kontakt auf, wenn Sie mehr über das Angebot wissen möchten!

Herzliche Grüße,

... nach 25 Berufsjahren mit manchen Momenten von Zweifeln und Überlastung noch immer sehr gern und zunehmend gelassener als Psychologin in der Kinder- und Jugendhilfe tätig! 😊

KONTAKT:

info@inifriedrichs.de

