

## **Pädagogen sind auch nur Menschen Wege in einen glücklichen Alltag**

### • **Mit Leib und Seele:**

- Die guten und die schlechten Tage
- Brennen, ohne auszubrennen?
- Der ganz normale Wahnsinn

### • **Stress nach Art des Hauses:**

- Stress nicht Ursache, sondern Wirkung!
- Körper, Geist und Seele
- Die Bedeutung der Botenstoffe
- Emotion und Gefühl - Ist das nicht das Gleiche?
- Der Affengeist
- Hilfreiche und hinderliche Bewältigungsstrategien

### • **Innehalten:**

- Achtsamkeit
- Keine Zeit?
- Sich mit dem Atem anfreunden
- Die Signale des Körpers verstehen lernen
- Visualisieren

### • **Forschen in eigener Sache:**

- Eigene Fallbeispiele im Zeichen der Achtsamkeit
- Spurensuche
- Licht auf die dunklen Seiten
- Der Freude auf der Spur

### • **Achtsamkeitsphasen im Unterricht:**

- Aussicht auf mehr

## **Seminarbeschreibung:**

- Jeder Pädagoge kennt sie, die guten und die schlechten Tage. Manchmal ist der Beruf leidenschaftlich und voller Begeisterung und manchmal einfach nur kräftezehrend. Zu wenig Personal lässt das Gleichgewicht kippen - es ist zu laut, zu hektisch und zu unübersichtlich.
- Der Berufsalltag kann also beglückend sein, aber auch zur unerträglichen Last werden. Was können Sie tun?
- Ihr Verhalten und die Art und Weise, wie Sie Ihren Alltag bewältigen, funktionieren wie eine riesige Projektionsfläche für das Unbewusste Ihrer Kinder - Sie wecken Zuneigung, Abneigung oder Gleichgültigkeit.
- Werden Sie sich Ihrer Persönlichkeitsstruktur bewusst, finden Sie Energiefresser und wirken dem Stress durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen entgegen.
- Brennen ohne Auszubrennen - stellen Sie sich Ihre ganz eigene Rezeptur für einen entspannten und glücklichen Berufsalltag zusammen.