

Das 1x1 der Selbstfürsorge



gesunder
KINDER
GARTEN



Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark



Mag. Ines Lassacher

Klinische- und Gesundheitspsychologin, arbeitet bei der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse im Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Kontaktdaten:

Tel.: 0316/ 8035 – 8055

E-Mail: ines.lassacher@stgkk.at

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft in der die Devise „immer mehr und immer besser“ gilt. Wer von uns kennt nicht das Gefühl ständig funktionieren zu müssen. Es sind die unterschiedlichsten täglichen Herausforderungen, die auf Dauer einen enormen Druck erzeugen können. Im Kindergartenalltag können solche Herausforderungen etwa die anspruchsvolle pädagogische Arbeit mit den Kindern, die genauen bürokratischen Vorgaben oder auch herausfordernde Elterngespräche sein. Diese Herausforderungen können langfristig zu Stress und oftmals sogar zu körperlichen oder seelischen Belastungsreaktionen führen. Um sich selbst und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, widmen wir uns bei diesem Workshop unserer Selbstfürsorge.

An diesem Nachmittag geht es um Sie. Wie können Sie gut auf sich schauen. Wie können Sie effektiv mit Ihren Energien umgehen. Wie können Sie gut für sich selbst sorgen. Nach dem Motto wenn es Ihnen gut geht, geht es den Kindern gut. Wenn Sie gut auf sich schauen, können Sie besser mit stressigen Situationen umgehen. Wenn Sie gut auf Ihre Energiereserven achten, macht Ihnen die Arbeit mehr Spaß. Dazu werden wir hauptsächlich praktisch miteinander arbeiten. Es geht bei diesem Workshop nicht darum „neues Wissen“ zu vermitteln, sondern vielmehr um eine Sensibilisierung für das Thema Selbstfürsorge!

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kindergartenteams: 2-3 Stunden

Welches Equipment wird benötigt?

Wird individuell vereinbart.

