



Einladung zur Regionalen Fortbildung



Mentaltraining

Die Kraft der Gedanken positiv nutzen

Im Kindergarten wird man täglich durch vielfältige Aufgaben herausgefordert: Viele Kinder mit unterschiedlichsten Bedürfnissen, fordernde Elterngespräche, Rahmenbedingungen und vieles mehr bringen einen oft an die Grenzen der Belastbarkeit.

Mentaltraining verfolgt das Ziel, durch bewussten Einsatz der Gedanken und Gefühle, das eigene Ressourcenpotential optimal zu nutzen.

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Macht der Gedanken und Gefühle. Praktische Beispiele und Übungen lassen die Theorie spürbar werden.

Inhalt und Ziel des Workshops:

- Wie stelle ich eine Verbindung zwischen Denken und Fühlen her?
- Wie erkenne ich meine Denk- und Verhaltensweisen und wie kann ich diese verändern?
- Wie werde ich mir meiner positiven Eigenschaften sowie Ressourcen bewusst und wie nutze ich sie?
- Wie kann ich konstruktiv mit dem Verhalten der Kinder bzw. Eltern und Kolleginnen und Kollegen umgehen?
- Wie können wir wertschätzend miteinander kommunizieren?
- Wie kann ich mich entspannen, Kraft tanken, sowie mehr Freude im beruflichen und privaten Umfeld erleben?

Termin: Donnerstag, 13. Oktober 2022 / 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Retzhof
Dorfstraße 17, 8435 Wagna

Anmeldung: bis 30.09.2022 bei **Melissa Farnleitner**, BSc unter 050766-158055 oder gesunder-kiga@oegk.at (Anmeldung nur mit ausgefüllter Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten möglich!)



Referentin:

Sandra Ebner

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin in der Erwachsenenbildung

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Projekt- und Netzwerkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ aus dem Bezirk Leibnitz und umliegenden Bezirken (max. 25 Personen)

Pro Kindergartenteam können maximal 2 Personen teilnehmen!

Die Teilnahme ist kostenlos!

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

