

INHALT Stress ist ständiger Begleiter des modernen Lebens. Viele Menschen fühlen sich dauerhaft getrieben und zugleich in ihrem persönlichen Hamsterrad gefangen. Burn Out ist in aller Munde! Nicht von ungefähr stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ein.

Die Sensibilisierung für dieses wichtige Thema bzw. Wege zur gesunden Selbstführung und bessere Selbstwahrnehmung sind die Haupt-Themen in diesem Workshop.

BILDUNGSSTUFE / ZIELGRUPPE

- KIGA-PädagogInnen, -HelferInnen, -LeiterInnen

ZIELE / SCHWERPUNKTE

- Basiswissen zum Thema Burn Out und Stress
- Vier Säulen der Gesundheit/ Kraftquellen
- Was sichert meine Gesundheit in Zukunft?



LEISTUNGEN

- Mix aus Impulsvortrag und Coaching

ZEITRAHMEN & ORT

- 3 Stunden /nach Vereinbarung

KOSTEN

im Rahmen des „Gesunden Kindergartens“ werden die Workshops gefördert

ANMERKUNG

Die psychischen Anforderungen an LeiterInnen, PädagogInnen und HelferInnen werden in Zukunft noch mehr steigen: Kinder brauchen mehr denn je starke und selbstreflektierte Persönlichkeiten an ihrer Seite, die bereit sind, sie verantwortungsvoll ein Stück ihres Weges zu begleiten. Eine gesunde Selbstführung, „gut auf sich zu schauen“ ist die wichtigste Grundlage dafür.

ANSPRECHPARTNERIN

Sandra Kaiser, MTD
SK-Sandra Kaiser Coaching-Training-Supervision
Waldstraße 13, 5321 Koppl
Tel. 0664 122 1947
Mail: kontakt@sandrakaiser.at
Web: www.sandrakaiser.at

