

Multiplikatorenschulung zum/zur Entspannungsbotschafter/-in

Beschreibung

Die Herausforderungen am Arbeitsplatz in einer Kindertageseinrichtung sind mannigfaltig. Körperliche Gesundheit und Ausgeglichenheit sind wichtige Elemente, um die täglichen Anforderungen zu meistern.

Andauernder Stress schwächt nachweislich das Immunsystem.

Sie erhalten Informationen und Wissenswertes über Stress und die Fähigkeit, mit verschiedenen Methoden Stress abzubauen und entspannter im Arbeitsalltag zu sein. Als Entspannungsbotschafter/-in sind Sie in der Lage, für Ihre Kollegen/-innen und sich selbst kurze Auszeiten zu schaffen, die letztlich eine Bereicherung für den Arbeitsalltag sind.

Inhalte

- Erläuterungen zum Bewegungsapparat
- Entspannung durch Bewegung
- Atmung, Dehnung
- Körperwahrnehmung und Haltung
- Einführung Kinesiologie Brainkinetik
- Anleiten von Übungen
- Tipps zur Organisation und Umsetzung vor Ort

Ziele

- Sensibilisierung in Bezug auf das Thema im Arbeitsalltag
- Übungen zum Entspannen
- Wissenswertes zum Thema Stress
- Befähigung, ein Angebot zu leiten

Zielgruppe

Mitarbeitende der städtischen Kindertageseinrichtungen

Termin und Ort

Mittwoch, 6. Mai 2020, 8.30 - 11.30 Uhr
Mittwoch, 10. Juni 2020, 8.30 - 11.30 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, 90459 Nürnberg

Plätze

16

Format

Fortbildung, 2 halbe Tage

Referent/in

Margret Liller, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Referentin für Bewegungserziehung

Kosten

20,00 Euro
Kostenregelung siehe Wegweiser

Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

Anmeldeschluss

Mittwoch, 25. März 2020