



Vielfalt

Achtsamkeit-Supervision-Coaching

NEWSLETTER

16 STUNDEN ACHTSAMKEIT

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Wahrnehmung & Erfahrung
- Werkzeugkoffer für die Arbeit



Lebendig,
achtsam sein.

Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte

Das zugrundeliegende AKiJu-Curriculum „16 Stunden Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte“ wurde von einem Team aus Expert*innen aus der Pädagogik gemeinsam mit MBSR-Lehrer*innen entwickelt. Die TN werden insgesamt 16 Stunden in Psychoedukation zu Stress und dem Umgang mit Stress weitergebildet und erlernen Werkzeuge zur eigenen Selbstfürsorge. Gemeinsam üben wir das Anleiten von Achtsamkeitsübungen für die tägliche pädagogische Praxis. So lernen wir mit und voneinander und stärken die eigene Resilienz. Wir werden achtsamer mit uns selbst und somit auch gegenüber den Kindern und Jugendlichen in unserem pädagogischen Alltag.

- Termine: nach Absprache
- Ort: ich komme zu Ihnen in die Einrichtung oder lade Sie ein in meine Büroräume im Prenzlberg, Greifenhagenerstr. 7
- Sind Sie interessiert, dann rufen Sie mich gerne an.
Ich freue mich auf Sie, Ihre Uta Knauer.
mobil 0172/1803759



knauer-coaching.de

Nähere Infos unter www.knauer-coaching.de
UTA KNAUER - Achtsamkeit- Supervisorin- Coaching

