



## KREATIV BEWEGT ENTSPANNTE RESILIENZ

**Das kreative "Unkraut" für unverwüstliche Lebenskräfte dem kein anderes Kraut gewachsen ist.**

**Entschleunigte, bewegte und körperorientierte Zugänge zu "unverwüstlichen" Resilienz erfahrung für ein wert- und sinnerfülltes (Arbeits)-Leben.**

Im "Garten der Unkräuter/ Widerstandsfähigkeiten" auf Schatzsuche gehen und einen "guten Geschmack" davon bekommen, was es für Sie und Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld bedeuten könnte, sich im Leben zutiefst "unverwüstlich, unerschütterlich, "Irgendwie-nicht-unterzukriegen" zu fühlen und zu erleben- oder aus ganzem Herzen von sich sagen zu können: „Ja, Ich bin, ich kann, ich darf“!

Ihr Interesse an Zuwachs persönlicher Selbstwertgefühle bis hin zur Prophylaxe fataler Burnout-Symptome könnte Sie bewegen, die Tage lernoffen zu genießen! Ja, sich in Freude am Wachstum genießen -auch wenn Gene, Schicksalsherausforderungen und Pandemien uns hart zugesetzt haben. Denn nur wer aus diesem seelisch begründeten Lebensgefühl heraus zu leben und "aufzublühen" lernt und dabei kreativ und kontinuierlich hilfreiche "soft-skills" wie Achtsamkeit, Selbstliebe, Meditation und Herzensfülle praktiziert, hat neurobiologisch nachweislich größere Chancen nicht "trotz" sondern gerade "in" Disstress-, Krisen- und Chaos Momenten/Phasen ganzheitlich gesünder, psycho-emo-sozial stabiler sowie optimistisch lösungsorientiert durchs Leben zu kommen, auch im Berufsalltag.

Da widerstandsfähige Menschen zudem im ganzen Umfeld als Wohltäter und Katalysatoren für befreiende Kommunikation und Lernprozesse im Alltag wirksam sind, hält Sie jetzt vielleicht nichts mehr zurück - "Unkrätlichkeit" setzt eben natürlicherweise auch bei ungünstigen und widrigen Stituationen hoffnungsvolle Lebenszeichen. "Sei du selbst und lebe so, wie du dir die Mit- und Umwelt wünschst"... (frei nach Mahatma Gandhi)

### **Was Sie am Ende des Seminars gewinnen:**

- ✓ Sie erweitern Ihre praktische Resilienzfähigkeit und deren theoretische Umsetzungsmöglichkeiten durch kreatives „Learning by doing“ in der Körper(sprache)- und Bewegungsarbeit, psychologischem Handlungswissen sowie gefühlter Anknüpfung an die eigenen Ressourcen.
- ✓ Sie können Sie kohärente sinnstiftende Elemente der Resilienz erkennen und benennen
- ✓ Sie sind Sie praktisch in Berührung gekommen mit den für Sie Resilienz förderlichen Grund-, Körper- und Werthaltungen und haben diese im interaktiven Plenum und Dialog mit KollegInnen für Ihren konkreten Berufsalltag reflektiert z.B. in den Bereichen des Selbstwertes/Selbstfürsorge/ Selbstschutzes, der kompetenten Wahrnehmung und des authentischen Ausdrucks von Gefühlen, der körperenergetischen Fähigkeit, mit Begeisterung, Freude und kreativem Humor eigenen Ängsten "unter die Arme zu greifen" und lebensmutig Herausforderungen und Überraschungen im Alltag mit gesunder Agression (lat. "agredere) "an-zu-gehen".

**Kindertageseinrichtungen**

- ✓ Sie haben Ihre Quellen der Lebensenergie/Ihre ursprünglichen Ressourcen entdeckt sowie Ihre speziellen "Unkrautsamen" eingesammelt, die Sie bei Kräften, in der Freude bleiben und in der Verantwortung für sich und andere wachsen lassen
- ✓ Sie reflektieren wann, wo und mit wem gemeinsam Sie evtl. in Ihrem Berufsfeld potenziell und basishaft Ihre gefundenen Schätze großzügig "aussäen" oder bewußt auspflanzen könnten um andere anzuregen, wiederum ihre "EigenART" bis zur beruflichen (und Alltags-"LebensMeisterung") zu entdecken.

**Hinweis / Bitte mitbringen / Materialien:**

Bitte bequeme Bewegungskleidung, eine Isomatte, Kissen und leichte Decke sowie Schreibsachen mitbringen.

<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Leitende		stellvertretende Leitende	
	päd. Fachkräfte		päd. Ergänzungskräfte	
	MA aus integrative Gruppen		MA aus Regel-Gruppen	
	SEJ	OptiPrax/ PIA 1&2	OptiPrax/ PIA 3, BP	
	Krippe	Kindergarten	Hort	
	Mitarbeitende von Kitas freier Träger			
	offene Veranstaltung		geschlossene Gruppe	
Referentin:	<b>Renate Köckeis</b> Internat. Seminarleitung, Heilkdl. Psychotherapie/ Tanz-/ Ausdruckstherapie, Freie Praxis in Augsburg			
Termin:	<b>Donnerstag, 19. Mai 2022, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr</b>			
Ort:	<b>Wartburg Kindergarten</b>			
Kosten:	<b>siehe: „das kleingedruckte“</b>			
max. Teilnehmerzahl:	<b>max. 20</b>			