

2023/24

FORTBILDUNGS -
PROGRAMM

PÄDAGOGIK & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



SARAH STEFANIA
MENTALTRAINERIN & PÄDAGOGIN



Herzlich willkommen

VORWORT



Das neue Krippenjahr/Kindergartenjahr/Schuljahr hat begonnen und ich freue mich sehr, Ihnen meinen neuen Fortbildungskatalog vorstellen zu dürfen!

Hier finden Sie alle Themen, Termine und Informationen zu den anstehenden Fortbildungen und Kursen im Jahr 2023/24.

Lassen Sie sich gerne inspirieren und melden sie sich für jene Fortbildungen an, die sich für Sie richtig anfühlen.

Ich freue mich auf Sie,

Sarah Stefania



Einleitung

SCHWERPUNKTE



Mein Warum!

Ich wünsche mir für jedes Kind auf dieser Erde, für jede Kollegin/jeden Kollegen und jeden einzelnen Menschen, ein Lebensumfeld voller Zuversicht, Gemeinschaft, Empathie & gefüllt mit Lebensfreude.

Einen Ort, an dem jeder sein darf, wie er ist. An dem jedes Gefühl und jeder Gedanke anerkannt und reflektiert wird.

So, dass jedes Wesen sich entfalten und weiterentwickeln darf, und dabei unterstützt wird von Menschen, die sich ganzheitlich ausgeglichen und in ihrer eigenen Mitte angekommen fühlen.

Denn so wie wir uns selbst begegnen, begegnen wir auch anderen.

RESILIENZ

ACHTSAMKEIT

**PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG**

SELBSTERFAHRUNG

REFLEXION

SELBSTMANAGEMENT

Über mich

SARAH STEFANIA

Als diplomierte Elementarpädagogin arbeite ich bereits seit einigen Jahren bewusstseins- und bedürfnisorientiert mit Kindern im Alter von 0-14 Jahren.

Durch meine vielfältigen Erfahrungen als gruppenführende Pädagogin, stellvertretende Leitung, sowie auch als Leitung einer Kinderkrippe, konnte ich mich bereits in unterschiedlichen Rollen im System verschiedenster Bildungseinrichtungen erproben.



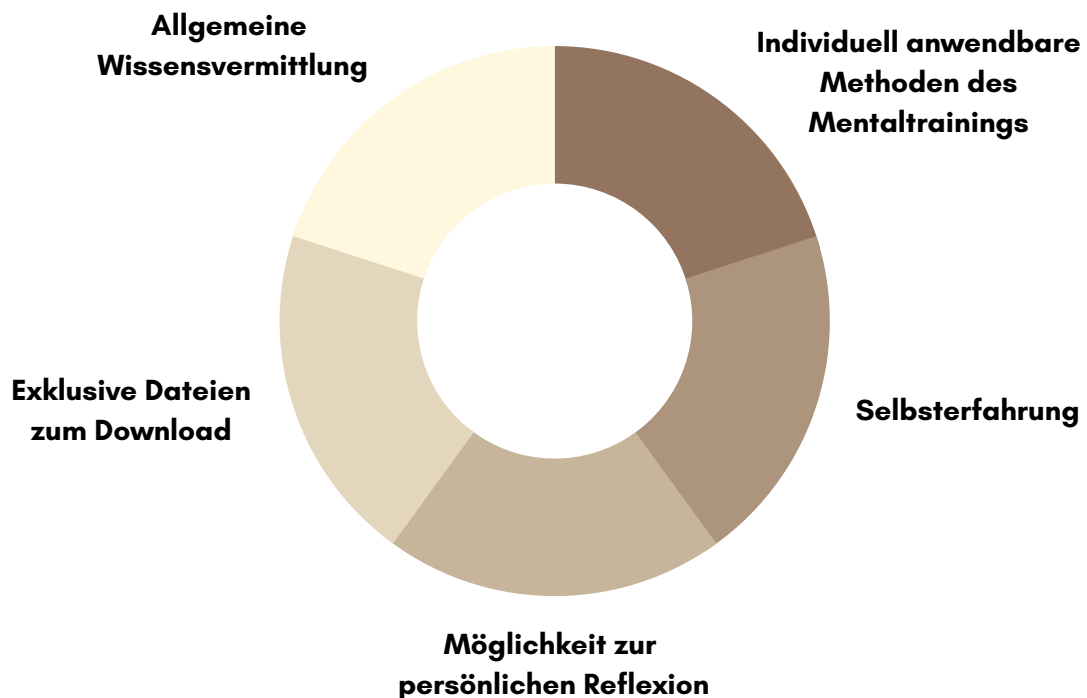
Um auf professionelle Weise ein holistisches Bewusstsein im pädagogischen Alltag zu gestalten, durfte ich mich neben meiner beruflichen Tätigkeit fortlaufend weiterbilden.

- Diplomierte Elementar- und Hortpädagogin
- Diplomierte Kinder- und Jugendmentaltrainerin
- Diplomierte Mentaltrainerin
- Zertifizierte Resilienztrainerin
- Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin
- Zertifizierte Selbsterfahrungstrainerin

Aufbau & Specials

FORTBILDUNGEN

Im Rahmen jeder einzelnen Fortbildung erwartet dich,
passend zum jeweiligen Thema:



Zu jeder Fortbildung erhältst du:

- Teilnahmebestätigung (z.B.: für den Arbeitgeber...)
- Handout zum Nachlesen
- Reflexionsbogen zur Selbsterfahrung
- Buch- und Podcastempfehlung

*Angebot individuell, siehe einzelne Fortbildungen

So geht's...

ONLINE ANMELDUNG

SCHRITT 1 Website aufrufen

- Tippe die folgende Webadresse in deinen Internet-Browser:

<https://www.sarahstefania.com/fortbildungen>

Auf dieser Seite findest du alle Fortbildungen aufgelistet und kannst dich ganz leicht und direkt online anmelden.

SCHRITT 2 Fortbildung aussuchen

Sobald du deine gewünschte Fortbildung findest, klicke auf den Button "In den Warenkorb."

SCHRITT 3 Warenkorb und Zahlung

Klicke auf den Warenkorb und wähle deine bevorzugte Zahlungsmethode aus. Wenn du dich für die jeweilige Fortbildung anmelden möchtest, gib bitte die geforderten Daten korrekt an.

***ACHTUNG: Die Rechnung wird an die von dir angegebenen Rechnungsadresse adressiert.** Wenn die Rechnung an deinen Arbeitgeber adressiert werden soll (falls dir ein Fortbildungsbudget zur Verfügung steht) gib bitte die Adresse des Dienstgebers an. Falls nötig. – Halte bitte Rücksprache mit deinem Dienstgeber! Bitte beachte, dass eine Änderung der Rechnungsadresse nach erfolgreicher Anmeldung nicht mehr möglich ist.

SCHRITT 4 Zoom-Link und Informationen per Mail

Nach erfolgreicher Anmeldung bekommst du den Zoom-Link und alle weiteren Informationen per Mail an die angegebene Email-Adresse gesendet. Bitte sieh regelmäßig im Spamordner nach.

SCHRITT 5 Rechnung und Teilnahmebestätigung

Die Rechnung wird an die von dir angegebene Rechnungsadresse adressiert und an deine angegebene Mailadresse gesendet. Bitte sieh regelmäßig im Spam-Ordner nach. *Der Rechnungsbetrag ist sofort fällig.* Die betreffende **Rechnungsnummer ist als Verwendungszweck** anzugeben. Die Kontodaten findest du auf der Rechnung.

Deine persönliche Teilnahmebestätigung erreicht dich nach Abhaltung der Fortbildungsveranstaltung per Mail. Bitte beachte, dass dies bis zu sieben Tage dauern kann.

Jede Anmeldung ist verbindlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Eine Abmeldung ist schriftlich mindestens 48 Stunden vor Start der Fortbildung per Mail an folgende

Adresse zu richten: office@sarahstefania.com

Liegt keine schriftliche Abmeldung vor, wird der volle Betrag in Rechnung gestellt!

*Durch deine verbindliche Anmeldung, stimmst du unserer Datenschutz- und Einverständniserklärung ausnahmslos zu. Die exklusiven Dateien (siehe Reflexionskatalog, Audiodateien etc.) sind ausschließlich als Lernmaterial zu nutzen. Die Verbreitung in jeglicher Form ist ausnahmslos untersagt!



Persönliche Grenzen setzen (*beruflich und privat*)

Dienstag, 03.10.2023 | 18:00 - 19:30 Uhr

Inspirationsseminar – Mein Glück ist (m)eine Entscheidung

Dienstag, 17.10.2023 | 18:00 - 19:30 Uhr

Grenzsituationen meistern (*Eltern/Team/Leitung/privat*)

Dienstag, 14.11.2023 | 18:00 - 19:30 Uhr

Meine Werte, deine Werte – Wertearbeit

Dienstag, 28.11.2023 | 18:00 - 19:30 Uhr

Selbstfürsorge: 2EH zum Auftanken, Wohlfühlen und Reflektieren

Dienstag, 12.12.2023 | 18:00 - 19:30 Uhr

Die Kraft der Gedanken

Dienstag, 16.01.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

Seminarreihe – Biografiearbeit & Selbstreflexion als Schlüssel zur Begegnung auf Augenhöhe

3 Module a 1,5 Stunden = 115€

- **Modul 1** – Das Unterbewusstsein

Dienstag, 23.01.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

- **Modul 2** – Innere Kind Arbeit (Glaubenssätze, Denkmuster)

Dienstag, 30.01.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

- **Modul 3** – Konfliktmanagement (Bewältigungsstrategien und Schutzmechanismen)

Dienstag, 06.02.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

Autonomie- und Resilienzförderung

Dienstag, 05.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

Die eigene Mitte finden – Methoden für Ausgeglichenheit und Balance im Alltag

Dienstag, 19.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

Klarheit im Dialog – Ein Seminar für wirkungsvolle Kommunikation

Dienstag, 26.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

PERSÖNLICHE GRENZEN SETZEN BERUFLICH UND PRIVAT

Nur wer sein eigenes Glas füllt, kann daraus schöpfen.

Damit meine ich, dass es besonders wichtig ist, sein Glas regelmäßig aufzufüllen und bewusst dafür zu sorgen, dass es voll ist. Welche Faktoren hierbei eine besondere Rolle spielen, lernst du heute.

Darum geht's!

Persönliches Wohlbefinden ist unser größtes Gut.

"Ich habe gerade keine Nerven dafür."

"Lass mich jetzt in Frieden, ich muss kurz durchschnaufen!" -

Diese Sätze haben wir alle schon mal gehört. Überlege doch mal kurz, welche Erinnerungen und Gefühle bei dir hochkommen, wenn du sie siehst.

Ausgebrannt sein, Dauer-Stress, Burnout, Gedankenkarussell, Müdigkeit.. All diese Begriffe sind im Leben der meisten Menschen leider keine Seltenheit mehr. Ergreif die Chance und lerne heute, wie du selbstbewusst "Nein" sagst. Wie du deine Grenzen klar definierst, deinen Selbstwert erkennst und auslebst.

Lerne, wie großartig das Leben sich anfühlt, wenn dein Glas randvoll ist und was du dafür tun kannst!

TERMIN

Dienstag, 03.10.2023

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 09.10.2023

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

MEIN GLÜCK IST (M)EINE ENTSCHEIDUNG

Es steht dir zu, wirklich und wahrhaftig glücklich zu sein, aus tiefstem Herzen...

Du musst es nicht.

DU KANNST UND DU DARFST - wenn du mutig bist und willst!

Darum geht's!

Lass dich gerne inspirieren und öffne dein Herz!

Heute lernst du, warum dir Glück auf allen Ebenen und in jedem Lebensbereich zusteht.

Und vor allem, **WIE** du Zufriedenheit, Leichtigkeit, Fülle und Balance zu deinen treuen Wegbegleitern machst.

In dieser Fortbildung erkläre ich dir, was Glück überhaupt bedeutet.

Wir besprechen, wie sich Glück anfühlen kann und wodurch es sich auszeichnet.

Du erlernst großartige und praxisnahe Methoden und Übungen, um das Glück in deinem Alltag zu manifestieren und zu verankern.

Denn Glück ist eine Entscheidung, so wie alles in deinem Leben.

TERMIN

Dienstag, 17.10.2023

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 23.10.2023

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

GRENZSITUATIONEN MEISTERN

Wir alle treten in Interaktion mit unseren Mitmenschen.

**Konflikte - Stress - Angst - Wut - Streit - Schweigen - Rückzug - Verachtung -
Neid**

sind im beruflichen und auch im privaten Umfeld leider keine Seltenheit.
Heute lernst du, wie du dich gesund abgrenzen kannst und achtsam auf andere
Menschen zugehst.

Darum geht's!

Jeder von uns pflegt vielfältige Beziehungen,
Partnerschaften oder Freundschaften, mit den
unterschiedlichsten Menschen.

Wir kommunizieren auf viele Arten miteinander und senden
somit durch unsere Worte, Körperhaltung, Ausstrahlung,
Mimik etc. Signale an unser Gegenüber.

Leider kommt es im Austausch mit unseren Mitmenschen
immer wieder zu Missverständnissen, Streit oder Konflikten.
Diese sind gepaart mit negativen Gefühlen, wir erleben
diese Situationen oft als belastend und tragen sie längere
Zeit mit uns herum. Heute lernst du, wie du dich abgrenzen
kannst, welche Sätze Wunder wirken, und wie du in privaten
und beruflichen Grenzsituationen ganz bei dir bleibst.

TERMIN

Dienstag, 14.11.2023

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 20.11.2023

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

MEINE WERTE, DEINE WERTE – WERTEARBEIT

Werte dienen uns als innerer Kompass.

Wenn wir unsere Werte ungenau definieren, oder übergehen, kommt es zu Konflikten, sowohl in unserem Inneren, als auch im Außen.

Darum geht's!

Werte sind genau so vielfältig und individuell, wie jeder einzelne Mensch.

Sie zeigen uns, was uns wirklich wichtig ist, und stellen Orientierungspunkte für unser Handeln dar.

Belastende Konflikte im Alltag entstehen, wenn wir andere Wertvorstellungen haben, als unsere Mitmenschen.

Doch auch **innere Konflikte** entstehen, wenn unsere Anteile, Glaubensmuster und Filter, durcheinander kommen.

Im Rahmen dieser Fortbildung lernst du, welche Bedeutung Werte im privaten, als auch im pädagogischen Alltag haben, welche Werte dir anerzogen wurden & nach welchen Werten du wirklich leben möchtest!

TERMIN

Dienstag, 28.11.2023

18:00 – 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 04.12.2023

18:00 – 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

Special

SELBSTFÜRSORGE – RAUM FÜR REFLEXION

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und bietet somit einen wunderbaren Anlass für eine tiefgründige und ganzheitliche Reflexionseinheit.

Begegne dir selbst und nutze die Energie des Jahreswechsels.

Darum geht's!

Diese heutigen Einheiten sind etwas ganz Besonderes.

Du hast die Möglichkeit, ganz tief nach Innen zu gehen, dein Herz zu öffnen und ehrlich mit dir selbst zu sein.

Du lernst, warum die Methode der regelmäßigen Reflexion dein Leben verändern kann.

Nutze diese Einheiten um das Jahr 2022 würdevoll, aufrichtig und voller Erkenntnisse abzuschließen.

Nutze diese Einheiten um neugierig, geerdet und voller Klarheit in das neue Jahr 2023 zu starten.

Du erhältst tiefgehende und wirkungsvolle Reflexionsfragen zum Thema Jahreswechsel, die du jedes Jahr erneut nutzen kannst!

TERMIN

Dienstag, 12.12.2023

18:00 – 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Donnerstag, 18.12.2023

18:00 – 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Im Rahmen dieser Fortbildungsveranstaltung lernst du, wie deine Gedanken, deine Gefühle beeinflussen.

Ich erkläre dir den Kreislauf des Lebens, und warum so viele Menschen ihr Leben auf Autopilot führen.

WAS DU TUN KANNST, DAMIT DEIN GESTERN NICHT ZU DEINEM MORGEN WIRD!

Darum geht's!

Ein Mensch, der tagtäglich die gleichen Gedanken hegt, trifft stetig dieselben Entscheidungen, welche dahingehend immer zu den gleichen Verhaltensweisen führen.

DEINE ZUKUNFT,
DEIN MORGEN,
liegt in deinen Händen.

Du bist nicht deine Gedanken, du hast sie nur!
Heute lernst du, dass du proaktiv entscheidest, welche du glauben möchtest. Du wirst verstehen, wie du deine Gedanken von Gestern loslässt, um dein Morgen selbstbestimmt zu beeinflussen.

TERMIN

Dienstag, 16.01.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 22.01.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

BIOGRAFIEARBEIT & SELBSTREFLEXION ALS SCHLÜSSEL ZUR BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Eine Anmeldung für einzelne Module ist **nicht** möglich,
da die Inhalte der Module aufeinander aufbauen.

MODUL 1 - Das Unterbewusstsein

MODUL 2 - Innere Kind Arbeit

MODUL 3 - Konfliktmanagement

Das 3-teilige Fokuseminar richtet sich speziell an Pädagogische Fachkräfte, die ihr Selbstverständnis vertiefen und ihre Kommunikation mit Kindern, Jugendlichen und Eltern auf eine neue Ebene bringen möchten.

In diesem Seminar werden die Themen Prägung des Unterbewusstseins, Innere Kind Arbeit und Konfliktmanagement in einem pädagogischen Kontext beleuchtet.

Informationen, Daten & Inhalte finden Sie auf den folgenden drei Seiten.

MODUL 1: DAS UNTERBEWUSSTSEIN

Wie deine Gedanken entstehen &
was sie mit dir machen.

WARUM DU SO DENKST - WIE DU DENKST

WARUM DU SO LEBST - WIE DU LEBST

WARUM DU SO BIST - WIE DU BIST

Darum geht's!

Pädagoginnen, Erzieherinnen, Eltern, Erziehungsberechtigte, Großeltern etc. gelten als enge Bezugspersonen junger Kinder, und prägen durch ihre Worte, Haltungen und Reaktionen nachhaltig das Unterbewusstsein eines jeden Kindes.

Heute lernst du, wie du achtsam in dein Unterbewusstsein eintauchst, denn nur wenn du Klarheit über deine eigenen Werte, Glaubensmuster und Anteile erfährst, kannst du das reine Unterbewusstsein eines Kindes positiv prägen.

Wir beleuchten, wie persönliche Erfahrungen und Prägungen aus der eigenen Kindheit das Verhalten und die Reaktionen im Umgang mit Kindern, Eltern und Kollegen beeinflussen können.

Durch diese Erkenntnisse können Pädagogische Fachkräfte ihre eigenen Reaktionen besser verstehen und professioneller gestalten.

TERMIN

Dienstag, 23.01.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Donnerstag, 25.01.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

115€ (für alle 3 Teile)

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

MODUL 2: INNERE KIND ARBEIT

Innere Kind - Arbeit ist ein bedeutender Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Wir dürfen lernen, eine kraftvolle Beziehung zu unserem inneren Kind aufzubauen und bewusst im Alltag zu erkennen, wann wir aus dieser Rolle handeln.

Darum geht's!

Leider kommt es immer noch häufig vor, dass viele Fachkräfte im pädagogischen Bereich, ihre eigenen Glaubensmuster, Filter, Rollen etc. nicht bewusst wahrnehmen/kennen.

Sie reagieren in Interaktion mit den Kindern oft gereizt und überspitzt. Dadurch werden unbewusst die eigenen Glaubenssätze, Traumata, Unsicherheiten oder Empfindungen an die Kinder weitergegeben.

Wir tauchen in die Welt des Inneren Kindes ein und erforschen, wie vergangene Erfahrungen unsere Emotionen und Handlungen im Berufsleben beeinflussen. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Selbstreflexion können pädagogische Fachkräfte ihre Empathie und Sensibilität für die Bedürfnisse ihrer Schützlinge stärken.

TERMIN

Dienstag, 30.01.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Donnerstag, 01.02.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

115€ (für alle 3 Teile)

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

MODUL 3: KONFLIKTMANAGEMENT

Wie deine Gedanken entstehen &
was sie mit dir machen.

WARUM DU SO DENKST - WIE DU DENKST

WARUM DU SO LEBST - WIE DU LEBST

WARUM DU SO BIST - WIE DU BIST

Darum geht's!

Wir identifizieren typische Schutzmechanismen, die pädagogische Fachkräfte in herausfordernden Situationen einsetzen.

Durch bewusste Auseinandersetzung mit diesen Strategien können neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden, um Konflikte konstruktiv zu bewältigen.

In diesem abschließenden Teil der Seminarreihe lernen Sie sich selbst besser kennen & führen - sogenanntes "Selfleadership" und die bewusste Nervensystemregulation stehen im Fokus der Einheiten.

TERMIN

Dienstag, 06.02.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Donnerstag, 08.02.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

115€ (für alle 3 Teile)

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

AUTONOMIE- UND RESILIENZFÖRDERUNG

"Beklage dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine Kerze an!" - Konfuzius

Resilienz ist erlernbar und befähigt Menschen dazu, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, sowie Belastungen und Herausforderungen im Alltag als Chance zur Weiterentwicklung zu sehen.

Darum geht's!

Resilienz wird auch das Immunsystem der Psyche, oder psychische Widerstandskraft, genannt.

Vielfältige wissenschaftliche Studien zeigen, dass resiliente Menschen nachhaltig glücklicher in ihrem Leben sind, da sie Krisen unbeschadet überstehen.

Sie sind psychisch widerstandsfähiger und wissen um ihre Selbstwirksamkeit.

Als zertifizierte Resilienztrainerin, erkläre ich dir heute, wie du deine eigene Resilienzfähigkeit steigern kannst, um somit in Krisensituationen selbstbestimmt und lösungsorientiert zu handeln. Außerdem lernst du, welche Rolle die Resilienz in der kindlichen Entwicklung hat und wie du sie als erwachsene Bezugsperson fördern kannst.

TERMIN

Dienstag, 05.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 11.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

DIE EIGENE MITTE FINDEN

METHODEN FÜR AUSGEGLICHENHEIT UND BALANCE IM ALLTAG

Heute lernst du, was es wirklich bedeutet, zentriert, in der eigenen Mitte zu sein.
Selbstliebe. Selbstwert. Selbstbewusstsein. Selbstvertrauen.
Dich erwarten praxisnahe Methoden, anregende Zitate und viele AHA-Momente!

Darum geht's!

Die eigene Mitte zu finden, bedeutet nicht gleich, in der eigenen Mitte zu leben.

Die wichtigste Entscheidung in unserem Leben, ist die Entscheidung für uns selbst.

Unsere eigene Mitte zu leben, bedeutet, sich selbst zu kennen, zu akzeptieren und zu transformieren.

In der eigenen Mitte zu leben, bedeutet, dass du deine Anteile, deine Vergangenheit, deine Trigger, deine Glaubensmuster, deine Grenzen, deine Traumata, etc. kennst. Es bedeutet, dass du Frieden mit allen Anteilen geschlossen hast, zur Ruhe kommst und in Gelassenheit deinen Alltag bestreitest. Wenn du in deiner Mitte lebst, kennst du dich selbst, bist verbunden mit deiner Kraft, und weißt, wie du deine Gefühle beeinflussen, bzw. deine Zukunft gestalten kannst.

TERMIN

Dienstag, 19.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 25.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis

KOMMUNIKATIONSWORKSHOP

Dieser Workshop bietet dir wertvolle Werkzeuge, um deine kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern, Konflikte konstruktiv zu lösen und eine positive Atmosphäre in deinem pädagogischen Umfeld zu schaffen.

Darum geht's!

In diesem Fortbildungsseminar lernst du:

1. Selbstbewusstsein und Ausstrahlung: Stärke dein Selbstvertrauen und verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten.
2. Teamkommunikation und Zusammenarbeit: Stärke die Kommunikation im pädagogischen Team, um eine harmonische und effiziente Zusammenarbeit zu fördern.
3. Gewaltfreie Kommunikation (GfK): Lerne die Prinzipien der GfK kennen und erfahre, wie du empathisch und achtsam mit Kindern, Jugendlichen und Eltern kommunizierst.
4. Die Kunst der Ich-Botschaften: Entdecke die Macht der Ich-Botschaften, um klar und respektvoll deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.

TERMIN

Dienstag, 26.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ERSATZTERMIN

Montag, 26.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

ORT

Online über Zoom

KOSTEN

39€

Dein Return on Investment:

- **Teilnahmezertifikat** mit deinen persönlichen Daten (für Arbeitgeber o.ä.)
- **Handout** zum Nachlesen und Wiederholen der gelernten Inhalte/Methoden
- **Reflexionsbogen** mit Fragen zur Selbsterkenntnis



HAST DU NOCH OFFENE FRAGEN?

Du erreichst mich telefonisch oder per Mail unter den angegebenen Kontaktdaten.

Ich freue mich auf den kollegialen Austausch mit dir!

Sarah Stefania