

Work-Life-Balance in der Kita

26. Februar 2018

Reif für die Insel

Eine Woche zur Entspannung für Erzieherinnen, das bietet die Caritas in Windeck an. Dr. Grunow leitet das Seminar in den Räumen seiner Philosophisch-Theologischen Praxis.

Sie fühlen sich manchmal müde und ausgepowert? Ihnen kommt irgendwie Energie abhanden, ohne dass Sie genau wissen, wo die „Energiefresser“ nagen? Sie sind mit vollem Elan in Ihren sozialen Beruf gestartet, mit großen Hoffnungen, Erwartungen und Freuden. Ein Berufsleben der Erziehung von Kindern widmen. Ein total erstrebenswerter, schöner, beflügelnder Gedanke.

Doch jetzt nach einigen Jahren spüren Sie fast nur noch die Anstrengung, die er Ihnen bereitet. Ihre Frustrationstoleranz sinkt. Ständige Neubeschreibungen Ihrer Arbeitsstelle, der Druck, der sich zyklisch aufzubauen scheint, steigende Anforderungen, sich durchziehende, lästige Konflikte, die Lautstärke, die Kinder produzieren können und vieles mehr machen auf ihre Weise müde.

Meditative Übungen zu Ihren Werten und Visionen, thematische Spaziergänge, die wieder etwas in Fluss bringen, Lockerungs- und Dehnungsübungen, Übungen zu Gelassenheit und innerer Sicherheit (incl. kleinem Stimmtraining), Persönlichkeitstraining nach dem Enneagramm und gute Gespräche über eigene und „fremde“ Bedürfnisse, Strategien und den besten Mix aus Familie und Arbeit. Das sind die Inhalte der Fortbildung.

Ort: Philosophisch-Theologische Praxis Grunow, Im alten Weiher 1, 51570 Windeck

Datum: 12.03. - 16.03.2018

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.03.2018

Kosten: 225,00

Referent: Dr. Hubert Grunow

[Weitere Informationen und Anmeldung hier](#)

- [Mail](#)
- [Achtsamkeit](#)

- [Entspannung](#)
- [Meditation](#)
- [Stressreduktion](#)