



Boxenstopp - Reifen wechseln, Nachjustieren, Vollarbeiten

Eine Kita Leitung wird täglich von allen Seiten mit sehr vielen unterschiedlichen Erwartungen und Befindlichkeiten konfrontiert und Corona hat noch eine Schippe draufgelegt. Schnell kann das Gefühl einer Verfolgungsjagd entstehen.

Um das Steuer in der Hand zu behalten und sich selbst sowie die Mitarbeiter*innen bewusst und wertschätzend zu führen, ist es gut, sich zu besinnen und nicht hetzen zu lassen. Der Boxenstopp soll eine Erholungspause sein, zum Auftanken, Bereifung Wechseln und Fokussieren damit wir nicht aus der Spur fliegen, sondern dauerhaft dranbleiben können.

Der Vormittag bietet einen bunten Mix aus kurzen Input Impulsen und sehr unterschiedlichen Übungen. Spielerisch, mit Spaß und Leichtigkeit erarbeiten wir uns Praxistaugliches aus dem Themenspektrum Stressmanagement, Achtsamkeit und empathischer (Selbst-)Führung.

Da der Erkenntnisgewinn dieses Seminars hauptsächlich auf dem direkten Erleben beruht, wird es keine umfangreichen Handouts geben. Jedoch immer wieder Visualisierungen von Reflexion und Austausch, so dass jede*r eine Fotodokumentation von dem, was einer*m wichtig erscheint, mitnehmen kann.

Der Boxenstopp findet im Theater statt, weil es keinen besseren Ort für das Spiel und Ausprobieren von Präsenz und Rolle gibt. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen!

Seminarleitung:

Angela Plentz freiberuflich tätig als Fachberatung, Coach, Mediatorin und Theaterpädagogin (u.a. Ausbildungen in Stressmanagement, Seelsorge, Psychodrama, Improvisations- und Playback Theater)

Veranstaltungsnummer FE 92

Beginn 10.05.2022
09:00 Uhr



Bezirksverband
Braunschweig e. V.

Ort

KULT Theater im Schimmelhof, Hamburger Str. 273, Hof C2
(Bühnenraum)

Dauer

09:00-12:00 Uhr

[Anmeldung](#)



[als PDF exportieren](#)