

# Ferienakademie Osterferien

Unser pädagogischer Alltag fordert uns heraus, manchmal erscheint es uns, als ginge das über unsere Kräfte.

Es ist daher essentiell wichtig, dass wir uns Qualitäts-Zeit für uns selbst gönnen.

Wie können wir unsere Kräfte regenerieren und vital, agil, froh und motiviert bleiben?  
Was sind dabei unsere inneren und äußeren Energiequellen?

Was braucht es, damit eine gesunde Balance zwischen Anforderung und Entspannung für uns selbstverständlich wird?

Dies ist der Fokus der Fortbildung „Selbstfürsorge“.

Sie dürfen Input, Reflexions- und Übungsmöglichkeit zu folgenden Aspekten erwarten:

- Achtsamkeit: die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen, Entspannung üben (z.B. PMR nach Jacobson)
- Mein Mindset: ich trage meine Stärken in mir, innere Kommunikation (z.B. TA, Reframing)
- Grenzen lieben lernen: „Nein–Sagen“ (nicht nur) für Anfänger
- „1. Hilfe“ mental: Mini–Interventionen, die immer und überall zur Selbststärkung genutzt werden können (z.B. Super-Brain-Yoga, Jin Shin Jyutsu)
- Was bleibt im Alltag? Verankern des Geübten und Erschlossenen (z.B. ZRM)

*Im Rahmenprogramm der Ferienakademie werden spirituelle Tagzeitenimpulse und ein gemeinschaftliches Abendprogramm für alle Teilnehmenden angeboten.*

Kursnummer	25-16-01-2
Referent*innen	<b>Birgit Jacquot</b> Trainerin, Coach, Pädagogin
Termine	Montag, 14.04.2025, 09:00 Uhr – Mittwoch, 16.04.2025, 13:00 Uhr
Tagungsort	Wilhelm-Kempf-Haus
Zielgruppe	Lehrkräfte, Pädagogische Fachkräfte aller Schulformen

<b>Kursmanagement</b>	Regine Wagner <a href="mailto:regine.wagner@pz-hessen.de">regine.wagner@pz-hessen.de</a>
<b>Akkreditierungsnummer</b>	02412151
<b>Einzelpreis</b>	350.00 € Preis inkl. Verpflegung und Übernachtung

PÄDAGOGISCHES  
ZENTRUM  
der Bistümer  
im Lande Hessen

