

## Timeout statt Burnout

Vom kompetenten Umgang mit den eigenen Kräften  
**Teil 1**

**Termin** 23. – 24. April 2018

**Beginn / Ende** Mo 10.00 Uhr / Di 16.00 Uhr

**Inhalt** Pädagogische Fachkräfte sind Multitalente im beruflichen Alltag. Tagtäglich heißt es Jonglieren mit gezielter Förderung, Erziehung, Bildung, Pflege, Beobachtung, Dokumentation, Planung, Vorbereitung, Organisation, Kooperation und Beratung.  
Durch die vielfältigen Ansprüche und Erwartungen im Alltag, gelangen viele Fachkräfte an ihre Belastungsgrenze. Es entsteht dann oft der Wunsch nach „mehr Zeit für mich, „meine Kräfte besser einzuteilen“ oder „meine Freude am Beruf zu bewahren oder wiederzufinden“.

Um die persönliche Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Freude im Berufsalltag zu erhalten, bedarf es eines kompetenten und sorgsamem Umgangs mit den eigenen Kräften.

### Das Seminar unterstützt Sie dabei:

- mit den eigenen Kräften kompetent umgehen
- Belastungen abbauen und Erschöpfung vorbeugen
- die Balance zwischen Arbeit und Privatleben verbessern
- Erholungsfähigkeit wieder erlangen und weiter entwickeln
- für Arbeitsbedingungen sorgen, die Kreativität, Leistung und Gesundheit fördern

Sie erhalten praktische Anregungen und Werkzeuge zum Thema.

**Leitung** Shanti Wendel Diener  
Nadja Ritter

**Ort** Evangelische Tagungsstätte, Hofgeismar

## Timeout statt Burnout

Vom kompetenten Umgang mit den eigenen Kräften  
**Teil 2**

**28. Mai 2018**

Mo 09.00 Uhr – 16.00 Uhr

Bis zu diesem dritten Kurstag konnten Sie bereits erlernte Techniken erproben und individuelle Maßnahmen zur Gestaltung Ihres Arbeitsalltages entwickeln.

An diesem Tag haben Sie Gelegenheit, die Alltagstauglichkeit dieser Instrumente zu reflektieren und nachjustieren. Nützliches wird gestärkt und ausgebaut.

Shanti Wendel Diener  
Nadja Ritter

Evangelische Tagungsstätte, Hofgeismar

€ 195,- (Teil 1 und 2)

bis 1. März 2018

**Termin**

**Beginn / Ende**

**Inhalt**

**Leitung**

**Ort**

**Teilnahmebeitrag**

**Anmeldung**