Unternehmen
WENDEPUNKT

Persönlichkeits-, Kompetenz- & Organisationsentwicklung

Persönliche Kraftquellen (wieder) entdecken

BERATUNG · COACHING · SUPERVISION · TEAMENTWICKLUNG
KONZEPTIONSENTWICKLUNG · QUALIFIKATIONEN · FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Unternehmen **WENDE**PUNKT · Julia Auschill · Im Laime 20 · 56332 Niederfell
Tel. 02607 – 212 49 04 · Mobil 0176 – 700 59 277
E-Mail: ja@unternehmen-wende-punkt.de · Homepage: www.unternehmen-wende-punkt.de

Unternehmen WENDEPUNKT
Persönlichkeits-, Kompetenz- & Organisationsentwicklung

Persönliche Kraftquellen (wieder) entdecken

Selbstfürsorge und Energie im pädagogischen Alltag

Pädagogische Fach- und Leitungskräfte erleben im Arbeitsalltag hohe Anforderungen, emotionale Dichte und ständige Erreichbarkeit. Die Grenzen zwischen Engagement und Überforderung verschwimmen leicht – oft, ohne dass es sofort bemerkt wird. Anhaltende Erschöpfung oder innere Unruhe sind häufige Signale, dass Körper und Seele eine Pause brauchen.

Dauer:	2 Tage (16 UE)
Datum:	29.-30.04.2027
Zeit:	09.00 - 16.30 Uhr
Ort:	Tagungszentrum Marienland Berg Schönstatt 8 56179 Vallendar
Referentin:	Julia Auschill
Kosten:	295,- €
Die Kosten enthalten: *Teilnahmebeitrag (Unterlagen & Teilnahmebescheinigung)* *Verpflegungspauschale (Getränke & Mittagessen)*	

Das Seminar zeigt, wie Stress und Burn-out entstehen, welche inneren und äußeren Faktoren wirken und welche Wege zu Regeneration und Stabilität führen. Im Mittelpunkt steht, eigene Kraftquellen (wieder) zu entdecken, Energie bewusst zu lenken und eine gesunde Balance zwischen Belastung und Erholung zu gestalten.

Praxisnahe Übungen aus Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienzförderung unterstützen dabei, nachhaltige Routinen für den Alltag zu entwickeln – für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und berufliche Zufriedenheit.

Sie lernen, Frühwarnzeichen von Erschöpfung zu erkennen, Ihre Ressourcen gezielt zu aktivieren und Schutzfaktoren bewusst zu nutzen. Ziel ist, Sie darin zu stärken, Ihre Energie langfristig zu stabilisieren und eine gesunde Balance zwischen Engagement und Erholung zu gestalten.

Inhalt:

- Entstehung und Dynamik von Burn-out-Prozessen
- Belastungs- und Schutzfaktoren im pädagogischen Alltag
- Die vielen Gesichter der Erschöpfung
- Selbstfürsorge, Teamkultur und Organisationsgesundheit
- Wege aus Erschöpfung und Burn-out

Referentin:

Julia Auschill
Erzieherin, Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin (FH), insoweit erfahrene Kinderschutzfachkraft, kindschafts- und familienrechtlicher Verfahrensbeistand, psychosozialer Coach für Hochsensibilität & Hochbegabung, systemisch-integrative/r Organisationsberaterin, Coach & Supervisorin (DGSV), systemische Familien-Aufstellerin, humanistisch-systemische Kommunikationstrainerin, CQM- & WingWave®-Coach, Entspannungstrainerin für Kinder & Jugendliche

Anmeldung: