

**Onlineworkshop für
MitarbeiterInnen in Kindertageseinrichtungen
am 19. Februar 2021:**

>> Gegen den Coronablues:

Mit Resilienz gut gerüstet durch herausfordernde Zeiten!<<

Corona – können Sie das Wort auch schon nicht mehr hören? Gerade hatten wir uns langsam wieder in Richtung Normalität bewegt und versucht unseren Alltag trotz behördlicher Vorgaben zu gestalten – jetzt kämpfen wir wieder mit hohen Zahlen und fast täglich neuen Vorgaben und Anordnungen.

Die Krise lässt sich nicht kleinreden: die Konfrontation mit einer realen Gefahr hat in uns allen etwas ausgelöst – mehr oder weniger. Und deshalb macht es auch Sinn zu reflektieren, wie jeder von uns ganz persönlich mit der Situation umgeht um uns für die vor uns liegende Zeit zu rüsten.

Was hat Corona und die damit verbundenen Unwägbarkeiten bei Ihnen ausgelöst? Haben Sie den Kopf in den Sand gesteckt und haben so getan als wäre nichts? Wurden Sie von ungekannten Ängsten geplagt? Empfinden Sie Wut und haben sich vielleicht gegen manche Bestimmungen aufgelehnt? Oder haben Sie die Zeit zum Innehalten genutzt und Ihren Alltag und Ihre Wichtigkeiten neu bestimmt?

Lassen Sie uns in diesem Workshop gemeinsam einen Blick auf die aktuellen Herausforderungen werfen und beleuchten, welche Fähigkeiten der Mensch zu resilientem Verhalten benötigt um aktiv und gesund durch besondere Zeiten zu gehen. Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem!

Inhalte (Auszug):

- Rück- und Ausblick: Was Corona ganz persönlich mit uns macht.
- Corona und seine sozialen Auswirkungen: Wie wir mit einer „kollektiven Bedrohung“ umgehen und wie unsere Stressreaktion hilfreich oder kontraproduktiv sein kann.
- Wichtige Resilienzfaktoren: Was uns für Krisenzeiten stark macht.

Ihr Workshop-Termin:

- **Online-Workshop via Webex** (keine Vorkenntnisse oder Installationen erforderlich, bitte an Endgerät mit Lautsprechern und Webcam denken!)
- **19. Februar 2021, 9.00 – 15.00 Uhr**
- mind. 5, max. 10 Teilnehmende
- Anmeldeschluss 08. Februar 2021

Ihr Einsatz:

- **Teilnehmerbeitrag 99,00 €** zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer
- Inklusive Arbeitsskript (PDF) und Teilnehmerzertifikat

Zur Anmeldung:

Senden Sie uns eine E-Mail an info@mein-zeitraum.de mit Ihrem Teilnahmewunsch am Seminar „Coronablues“ am 19. Februar, Ihrem Namen und den Kontaktdaten der Einrichtung, in der Sie beschäftigt sind. Wir bestätigen Ihnen Ihre Teilnahme verbindlich per Mail und schicken Ihnen Ihren Webex-Seminarlink eine Woche vor Seminarbeginn zu.

Referentin:



Julia Ludwig

M.A. Soziologie, Pädagogik, Psychologie, Coach (ECA),
Psychotherapeutische Heilpraktikerin HPG, Entspannungstrainerin

Noch Fragen? Gerne! Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf:

zeit|raum coaching.seminare . Lachnerstraße 45 . 91058 Erlangen . Telefon (09131) 93 35 200 .
www.mein-zeitraum.de

Wir freuen uns auf Sie.