

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in caritativen Verbänden, Diensten und Einrichtungen im Erzbistum Paderborn

Referent

Andreas Watzek

Dipl.-Sozialpädagoge, Dipl.-Supervisor, systemischer Organisationsberater, Eutoniepädagoge, Lehrsupervisor



Referentin

Doris Brüggemann-Watzek

Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin



Bildnachweis: L. Jedicke (Titel),
L. Jedicke (Seite 2), J. Jedicke (Seite 4),
Privat (Seite 4-1), A. Watzek (Seite 4-2)

Gebührenregelung

Bis acht Wochen vor Kursbeginn fallen keine Rücktrittskosten, bis drei Wochen vorher 50 %, danach 100 % der Kursgebühren an. Dies gilt nicht, wenn ein der Zielgruppe entsprechender Ersatzteilnehmer benannt werden kann.

Für Teilnehmer, die ohne Abmeldung fernbleiben, ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten.

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung (KEFB) im Erzbistum Paderborn als anerkanntem Träger der Weiterbildung.

Termin, Ort

3. April 2019

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Haus Maria Immaculata

Mallinckrodtstr. 1

33098 Paderborn

www.haus-maria-immaculata.de

Kosten

95,00 Euro

(Kursgebühr und Kursverpflegung)

Ansprechpartnerin

Leonie Jedicke

Referentin für Kompetenzbildung

L.Jedicke@caritas-paderborn.de



Caritasverband für
das Erzbistum Paderborn e.V.
Am Stadelhof 15
33098 Paderborn
Telefon 05251 209-319
personalentwicklung@@caritas-paderborn.de
www.caritas-paderborn.de

caritas

Kraft schöpfen - Ressourcen wecken



Paderborn
3. April 2019

Caritasverband
für das Erzbistum
Paderborn e.V.



Wohlbefinden und Lebensfreude

Mitarbeitende in caritativen Diensten und Einrichtungen, insbesondere in der Pflege, sind alltäglich vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Sie sollen und wollen für Bedürftige, für kranke und alte Menschen da sein und setzen sich für deren Gesundheit und Wohlergehen ein. Damit die Arbeit bewältigt werden kann und die Arbeit auch Freude bereitet, braucht es eine gesunde „Selbst-sorge“ der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dieses lässt sich auch lernen.

Dieses Seminar besteht aus zwei Schwerpunkten:

- Übungen aus der Eutonie, einer Form der Körperschulung, helfen in ein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu kommen. Die Übungen werden im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt.
- Sechs Elemente der Gesundheitsförderung werden vorgestellt. In Einzelarbeit und Gruppendialogen können Möglichkeiten der individuellen Gesundheitsförderung entdeckt werden, die im Alltag angewandt werden können.

Eutonie - was ist das?

- eu - gut, wohl, angemessen
- tonos - Spannung, Stimmung

Die von Gerda Alexander entwickelten Übungsweisen für den Körper können Spannungen ausgleichen und Beweglichkeit verbessern. Lernen Sie mit den Übungen auch Ihren Körper und sich selbst besser kennen.

Damit verändern Sie Atmung, Stoffwechsel und den Tonus von Muskeln. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche wird positiv beeinflusst.

