STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR MENSCHEN IN SOZIALEN UND PÄDAGOGISCHEN BERUFEN

Schnupperseminar: 4 UE (je 45 Min)
Tagesseminar: 8 UE (je 45 Min)

Seminarinhalt

- Was ist Stress? Wie wirkt er sich körperlich und psychisch aus?
- Wie kann ich aktiv gegensteuern?
- Welche Stressoren bringt meine soziale bzw. pädagogische Tätigkeit mit sich?
- Welche Möglichkeiten gibt es zur Stressminderung, auch während der Arbeitszeit?
- Welche der vielen Techniken passt zu mir?

All dies finden wir in diesem Seminar gemeinsam heraus. Mit vielen praktischen Yoga-, Atem- und Meditationsübungen, unterstützt durch klare Erklärungen, wie Stress entsteht und welche Vorgänge er in Körper und Psyche auslöst. Und wie man mit Gegenimpulsen antagonistische Reaktionen im Körper erzeugen und so entspannen und loslassen kann.

Die Übungen sind einfach, wirksam, alltagstauglich und für jede:n umsetzbar.

Claudia Zentis-Krause:
„Ich bin Yogalehrerin (BYV), Kursleiterin Entspannung & Yoga für Kinder & Jugendliche, Staatlich geprüfte Erzieherin und Diplom-Designerin."

Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga und liebe es, mein Wissen humorvoll und praxisorientiert weiterzugeben. Gerne komme ich mit meinem Programm in Ihre Institution."

Interessiert?
Ich freue mich über Ihre Anfrage!

info@shakti-yoga-coaching.de
shakti_yoga_coaching
01575-2540860

Weitere Seminare:

- **Einführung in Kinderyoga für pädagogisches Fachpersonal**
- **Stressmanagement für Unternehmen**
- **Resilienz & Selbstakzeptanz für junge Mädchen und Frauen**
- **Effektive Entspannung mit Yoga und Meditation**

SHAKTI
YOGA COACHING

STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR MENSCHEN IN SOZIALEN UND PÄDAGOGISCHEN BERUFEN

SEMINARPROGRAMM

WARUM STRESSMANAGEMENT SPEZIELL FÜR PÄDAGOGISCHE UND SOZIALE FACHKRÄFTE?

Welche positiven Wirkungen hat Yoga bei beruflichem Stress?

Durch meine langjährige Tätigkeit als Art Directorin in der Medienbranche als auch im Bildungsbereich als staatlich geprüfte Erzieherin und Vertretungslehrerin am Berufskolleg konnte ich an mir selbst erfahren, wie Yoga ganz praktisch hilft, mit den vielfältigen Herausforderungen des Berufsalltags besser umzugehen.

In meinen Yogastunden bekam ich häufig das Feedback, dass Teilnehmer sich durch Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Entspannungsübungen besser gerüstet fühlten für stressige Situationen (Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, unangenehme medizinische Behandlungen, Umgang mit herausfordernden Schülern etc.) und sie diese als weniger belastend wahrnahmen als vor der Yogapraxis. Yoga kann so zu einer besseren **Selbstregulation** und höherer **Resilienz** in Beruf und Alltag führen.

Pädagogen und Sozialarbeiter sind im Berufsalltag durch den engen Umgang mit den Ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen, ihren Bildungsauftrag und die Beziehungsarbeit nicht nur auf emotionaler Ebene intensiv gefordert.

Dies kann – verbunden mit hoher Verantwortung und hoher Arbeitsbelastung – zu emotionaler Erschöpfung führen. Menschen in sozialen Berufen neigen dazu, sich stark für andere einzusetzen und ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. So kann man in eine Spirale von Überlastung und Erschöpfung geraten.

Wie kann ich für andere da sein und trotzdem entspannt bleiben?

Die Integration von Yoga-Techniken in den Alltag kann nachhaltig dazu beitragen, **Stress abzubauen**, das Wohlbefinden zu steigern, eine gesunde **Work-Life-Balance** aufrechtzuerhalten und langfristig eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.

- **Asanas** helfen, Verspannungen zu lösen, Flexibilität und Körperempfinden zu verbessern und Rückenschmerzen entgegenzuwirken
- **Atemtechniken** helfen bei der Beruhigung des Geistes, beim Stressabbau und bei der emotionalen Selbstregulation
- **Meditation** unterstützt dabei, Gedankenspiralen zu unterbrechen und zu tieferer innerer Ruhe zu finden
- **Achtsamkeitsübungen** stärken Selbstfürsorge und Resilienz

Mit SHAKTI YOGA COACHING möchte ich dieses selbst geprüfte und erfahrene Wissen in einem **speziell für Menschen in pädagogischen und sozialen Berufen** zusammengestellten Seminar praxisorientiert weitergeben.