



Warum sich eine Teilnahme an dieser Fortbildung lohnt?

- Entspannungsmethoden erleben
- Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen
- Lernen in entspannter Atmosphäre
- Erarbeitung von Entspannungseinheiten für die eigene Gruppe
- Fachspezifischer Austausch mit Kollegen und Kolleginnen
- Selbst Ruhe finden und Auftanken

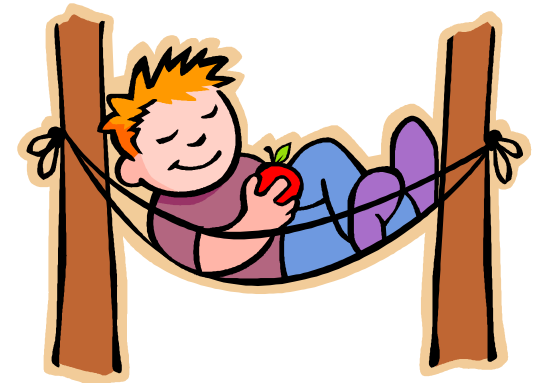
Kontakt

Gabriele Ludek
D-07743 Jena
Weidenweg 4
Telefon: 049 (0) 3641/422347
Email: buero@gabriele-ludek.de
<http://www.gabriele-ludek.de>

Veranstaltungsort

Raum für Entspannung
Seminarraum in Jena (Nord)

Fortbildung Entspannung mit Kindern



Fortbildungsveranstaltungen 2011

5. Mai, 5. Juli, 3. Oktober

Einführung

Das stärkende Potential von Entspannungsverfahren wird zunehmend in vielen Berufs- und Praxisfeldern nutzbar gemacht. In Betrieben (Betriebliche Gesundheitsförderung), Schulen und Kindergärten können Entspannungsmethoden eingesetzt werden.

Um einen fundierten Umgang mit Entspannungsmethoden zu ermöglichen, wurde diese Fortbildung von Gabriele Ludek erarbeitet.

Leitung

Gabriele Ludek arbeitet u.a. als Entspannungspädagogin an einer Schule, mit Kindern. Seit 2006 arbeitet sie in eigener Praxis als Gesundheitscoach mit Einzelpersonen und Gruppen.

Ziel

In dieser Fortbildung werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Theorie und Praxis geschult. Die Arbeit mit Entspannungsmethoden erweitert Kompetenzen der einzelnen Mitarbeiter/in und führt ebenso zur Bereicherung des gesamten Arbeitsfeldes.

Zielgruppe

Die hier beschriebene Fortbildung richtet sich an Erzieherinnen in Kindertageseinrichtungen, Tagesmütter, Praktikantinnen, Sozialassistentinnen und Erzieherinnen in Ausbildung.

FORTBILDUNGSEINHEITEN

1. Fortbildungseinheit

Einführung in das Thema.

Was ist Entspannung? Wieso ist Entspannung wichtig? Welche Entspannungsverfahren gibt es? Wie baue ich ein Entspannungsangebot auf?

2. Fortbildungseinheit

Nach Bedarf werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt, z.B.: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Fantasiereisen, Klangschalenentspannung, Qi Gong, Meditation, Düfte, Farben, Kieselschule.

Durchführung von Lehreinheiten, und Selbsterfahrung.

3. Fortbildungseinheit

Erarbeitung von Entspannungseinheiten für die jeweilige Einrichtung oder eine konkrete Gruppe. Anleitung und Durchführung der erarbeiteten Einheit. Feedback und Reflexion.



Zum Abschluss erhalten Sie eine

Teilnahmebescheinigung

TAGESVERLAUF

Tagesseminar 9.00 – 17.00 Uhr

8.45 Uhr	Begrüßung und Einstimmung
9.00 Uhr	1. Fortbildungseinheit
10.45 Uhr	Kaffeepause
11.00 Uhr	2. Fortbildungseinheit
13.00 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	3. Fortbildungseinheit
15.00 Uhr	Kaffeepause
15.15 Uhr	Plenum
16.15 Uhr	Abschluss und Ausklang
16.45 Uhr	Ende

Fortbildungskosten

Einzelperson	75,00 Euro
10 – 12 Personen	700,00 Euro
ab 13. Person	65,00 Euro

Tee und Kaffee sind im Preis inklusive. Mittagessen kann über eine Cateringfirma organisiert werden. Die Kosten dafür sind in der Teilnehmergebühr nicht enthalten.

Informationen zu weiteren Angeboten, zum Veranstaltungsort sowie Anmeldeformulare finden Sie auf folgender Website <http://www.gabriele-ludek.de>