

Selbsterfahrung für Pädagog*innen

Resilienz stärken



Wissenschaftler fordern es schon lange, wir bringen es in die Praxis.

Pädagog*innen brauchen mehr als Fachwissen. Inspiriert von der Selbsterfahrung in der Therapieausbildung, schauen wir gemeinsam hinter die Kulissen: Was sind meine unbewussten Muster? Welche Glaubenssätze bremsen mich? Wie bleibe ich empathisch, ohne auszubrennen?

Innerhalb von 9 **Terminen** (im monatlichen Rhythmus) beleuchten wir verschiedene Facetten der pädagogischen Arbeit.

Themen

- **Glaubenssätze. Innere Antreiber erkennen:** (z.B. „Ich muss mich richtig doll anstrengen“)
- **Nervensystem:** Die biologische Basis von Stress & Selbstregulation
- **Selbstwert:** jenseits von Perfektionsanspruch und Rollendruck
- **Selbstfürsorge:** Ressourcen für echte Berufszufriedenheit

Euer Benefit

- **Mehr Klarheit, weniger Stress und eine höhere Beziehungsqualität im Alltag.**

Rahmen

- **Auftakt: 16. Juni | 17:00 – 20:30 Uhr (Vorstellung des Konzepts und einige kurze Übungen zur Einführung)**
- Der workshop findet einmal pro Monat statt, jeweils Dienstags von 17:00 bis 20:00 Uhr. Start: September (alle Termine ausserhalb der Schulferien)
- **Wo:** Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg | Fehrbelliner Straße 92 | 10119 Berlin
- **Kosten:** Auftakt auf Spendenbasis (Spenden gehen an das Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg) die regelmäßigen Termine kosten jeweils 29 € pro Abend.
- **Moderation:** Elisabeth Holleitner (langjährige Heilpraktikerin für Psychotherapie & SE) und Jörn Neubauer (Erzieher und Initiator des Programms)

Anmeldung & weitere Details: www.selbsterfahrung-fuer-paedagogen.de