1. **Notfallkoffer Burnout: Dinge gegen Stress"**

   Mit Entspannungsübungen und Phantasiereisen lernen Sie den Stress des Alltags zu unterbrechen. Dabei richtet sich der Blick gezielt auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Unterstützt durch das Bewusstwerden Ihrer persönlichen Ressourcen können Sie so die Entspannungswaagschale Ihres Alltags wieder auffüllen.
   Referentin: ***Monika Wieber,*** *Entspannungstherapeutin, Systemische Therapeutin u. Sozialpädagogin*

2. **Yoga-Walking**

   „Yoga-Walking" ist die Bezeichnung für eine besondere Naturerfahrung durch Yoga. Gehen, Atmen und Bewegung werden durch ein speziell abgestimmtes Yoga-Übungsprogramm so in Einklang gebracht, dass sich unser Geist erfrischt und für eine Naturerfahrung mit allen Sinnen öffnet. Das Programm verlangt keine Vorerfahrungen, sondern nur die Bereitschaft sich auf eine neue Erfahrung einzulassen. Beim Gehen in der Natur eröffnen sich wie von selbst Hinweise für unseren Lebensweg.
   Referentin: ***Dorothee Gabriel-Gooßens,*** *Yogalehrerin/-therapeutin, Pädagogin MA*

3. **Schreiben – sich entlasten durch schreiben**

   Energie tanken! Schreib-Wege aus Stress und Erschöpfung
   Heilsames Schreiben entlastet und befreit und bietet neue Perspektiven. Schreibend kommen wir unseren Wünschen und Zielen wieder näher und entwickeln neue Ideen für die Zukunft. Im Workshop lernen wir kreative Schreibmethoden für den Alltag kennen. Schreibend gehen wir neue Wege, erst auf dem Papier, dann im Leben.
   Referentin: ***Britta Jagusch,*** *Pädagogin, Journalistin und Schreibtrainerin für Biografisches und Kreatives Schreiben (M.A.).*

4. **Progressive Muskelspannung kennenlernen**

   Der WS gibt einen Einblick in die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson. Ziel der PME ist, gelassener mit Stresssituationen umzugehen und leichter abschalten zu können. PME fördert außerdem die Konzentration, steigert das Selbstvertrauen und die Leistungsfähigkeit. Wir werden die Grundform der PME praktisch erproben und erlernen.
   Referent: ***Jürgen Markmann,*** *Dipl.-Pädagoge*

5. **Pilgern - Gott auf die Füße bringen**

   Pilgern heißt mit Gott gehen. Wir werden einen kleinen Pilgerweg gehen, die Gebote des Pilgerns kennen lernen, eigene Erfahrungen mit dem Unterwegs-Sein machen und gestärkt am Ziel ankommen.
   Referentin: ***Claudia Horn,*** Dipl.-Sozialpädagogin

6. **Im Gleichgewicht durch Singen**

   Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen (Yehudin Menuhin). Die Freude am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund, wenn wir die Kraft von heilsamen und schönen Liedern erfahren und erspüren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber die Lust, sich auf neue Töne einzulassen, sollte vorhanden sein.
   Referentin: ***Dorothea Calliebe-Winter,*** *Dipl.-Pädagogin*

7. **Stressmanagement**

   Eigentlich wissen wir oft was uns gut tun würde, was ein achtsamer Umgang mit uns wäre. Warum tun wir es dann nicht, was hindert uns, es umzusetzen? Dem wollen wir mit unterschiedlichen Zugängen nachspüren und gemeinsam lustvoll Neues entdecken, damit kleine Schritte zu mehr Achtsamkeit eine Chance in unserem Alltag bekommen.
   Referentin: ***Irmtraut Weissinger,*** *Organisationsberatung*

8. **Humor als Stresskiller – Lachmuskeltraining**

   Lachen ist gesund! Das sagt schon der Volksmund. Ziel des Lachmuskeltrainings ist es, eine noch größere Portion Humor und Leichtigkeit in den Arbeitsalltag zu integrieren.
   Referentin: ***Vera Apel-Jösch*** *,Trainerin für Stressmanagement und Burnoutprophylaxe*

9. Biografisches Arbeiten - Reflexion von Sozialarbeit aus systemisch konstruktivistischer Sicht

Um die Lernprozesse der Kinder zu unterstützen, regen wir sie zur Reflexion von z.B. ihren eigenen Gefühlen, Verhalten, Problemen, Lösungswegen und Ergebnissen an. Aus dem Anspruch heraus, unser eigenes berufliches Wirken in ausreichendem Maße als Lernprozess zu sehen, wird die Frage: „Reflektieren wir unser berufliches Wirken vor diesem Hintergrund hinreichend?" bearbeitet.
Referent: ***Conny von Schumann,*** *Dipl.-Sozialpädagoge, Kommunikationswirt*

10. Bewegung ist die Seele aller Dinge (Paul Klee)

Heute geht es nur um Sie!
Welche Möglichkeiten gibt es in Ihrer Einrichtung, dass auch Sie beweglich bleiben können?
Gemeinsam schauen wir uns Ihren Alltag an und begeben uns auf die Suche nach Ihrem ganz eigenen „bewegten Alltag". Wie sie sich selbst durch kleine Alltagsbewegungen fit halten können, zeige ich Ihnen ganz praktisch und gebe Ihnen auch auf fachtheoretischer Ebene eine Einführung in ein „bewegtes Alltagsleben".
Bitte bringen Sie dazu folgende Dinge mit: bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte
Referentin: ***Sabine Altheim,*** *Dipl. Sozialpädagogin und Bewegungspädagogin*

11. Arbeiten im Tonfeld - Entspannung, Erdung, Zentrierung durch Meditatives Gestalten mit Ton. Eine PädArT-Methode zur Persönlichkeitsentfaltung

Kreatives Gestalten mit Ton wirkt bekanntlich entspannend und ausgleichend. In meiner Methode „Meditatives Gestalten am Ton" nutzen wir diese Effekte und verstärken sie noch durch Hinzufügen eines angeleiteten meditativen Prozesses. In diesem Rahmen formen wir unbestimmte Dinge und lassen uns von den Ergebnissen selbst überraschen. Die Teilnehmenden fühlen sich „entstresst", „geerdet", „zentriert", „ganz in ihrer Mitte". Die Methode kann in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen angewendet werden.
Referentin: ***Ilse Marie Strotkötter,*** *Dipl.-Sozialpädagogin*

12. Meine Seele ist still zu Gott

"Denn bei Dir ist die Quelle des Lebens" (Psalm 36)
In einer interaktiven Bibelarbeit begegnen den Teilnehmer*innen dieses Workshops Kraftworten und Erzählungen von Kraftquellen. Durch diese inspiriert machen wir uns auf die Suche nach dem, was uns selbst Kraft im Alltag gibt.
Referentin: ***Barbara Benoit,*** *Pfrin. u. Religionspädagogin*

13. Stimmbildung - Meine Stimme ist mir wichtig

Wie gehe ich im Alltag mit meiner Stimme um? Wie bleibt sie gesund?
Wodurch kann sie überlastet werden? Was kann man machen?
Theorie und Praxis.
Referentin: ***Julia Rother,*** *Dipl.-Gesangspädagogin*

14. Selbst- und Energiemanagement

„Raus aus dem Hamsterrad", rein in die Lebensqualität ist schneller gesagt als getan. Es geht um die Kunst, Wesentliches im Blick zu haben, Erwünschtes konsequent zu verfolgen, Arbeit und Beziehungen gut zu organisieren und Ihre Zeit SINN-voll zu nutzen. Wie bringen Sie Beruf und Familie, Kontakte und Sinn, Kultur u. Gesundheit in Balance und Ihr Handeln mit Ihren Werten in Übereinstimmung? Lernen Sie Impulse und Anregungen für Herz, Kopf und Hand kennen, um Ihre Lebens- und Arbeitsgewohnheiten zu verbessern und tauschen Erfahrungen aus. So vermeiden Sie Stress, unterscheiden ganz klar das Wichtige vom Dringlichen und entdecken, warum Pausen kreativ machen.
Referentin: ***Ruth Werbeck,*** *Dipl.- Biologin, Erwachsenenpädagogin M.A,. Coach f P.*