



Erschöpfung frühzeitig erkennen

Burnout-Prävention

Wer kennt es nicht: Der Alltag fordert uns ohne Unterlass. Es stellt sich das Gefühl ein, dass einfach keine Zeit zum Durchatmen bleibt, weil schon wieder die nächste Aufgabe ansteht. Was man bräuchte, sind Haltepunkte und Hinweisschilder, die zum Innehalten anregen, bevor man von Stoppschildern dazu gezwungen wird – Auftanken statt Ausbrennen!

Der erste Schritt, der Tretmühle zu entkommen, ist das Erkennen und Akzeptieren der eigenen körperlichen und psychischen Grenzen.

Inhalte der Fortbildung sind:

- Tipps zur Achtsamkeit und Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Warnsignale erkennen
- zur inneren Ruhe, Stabilität und Balance zurückfinden
- destruktive Denk- und Verhaltensmuster erkennen
- Resilienz fördern und Burnout vorbeugen

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung

Referentin: Judith Beer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: **Dienstag, 18. März 2025, 8.00 – 11.00 Uhr**

Ort: **AWO Haus der Sozialdienste, Vilsfeldstraße 6 in Vilshofen**

Kosten: **50 €** (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Getränke**



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.