

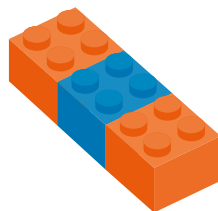
Weiterbildung für Pflegeeltern

Herbst 2019



plan B gem. GmbH
Richterstraße 8d, 4060 Leonding
Tel. 0732 606665, Fax -9
office@planb-ooe.at

plan B
Kindern Schutz
und Halt geben.





» **Anmeldung**

Die Anmeldung ist schriftlich mit unserem Anmeldeabschnitt bis zum jeweiligen Anmeldeschluss bzw. mittels Anmeldeformular auf unserer Homepage www.planb-ooe.at möglich. **Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

» **Zusage/Absage/Abmeldung**

Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt nach Anmeldedatum. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine schriftliche Zusage, beziehungsweise eine schriftliche Absage bei Überbuchung. Sie können jedoch auch schon vorher telefonisch Information erhalten, ob Sie ein/e fixe/r Teilnehmer/in sein werden oder auf der Warteliste gereiht sind.

Falls Sie an einem Seminar doch nicht teilnehmen können, ersuchen wir um ehestmögliche Abmeldung. Bei **Rücktritt innerhalb von 14 Tagen** vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungsgebühr von Euro 10,00 berechnet, ebenso wenn Sie **ohne Abmeldung** dem Seminar fernbleiben. Die Gebühr entfällt bei krankheitsbedingter Abmeldung (Bestätigung ist erforderlich).

» **Seminarkosten**

Für Pflegeeltern entfällt der Seminarbeitrag, die Verpflegung im Seminarhaus bezahlen die Teilnehmer/innen selbst. Bei 2-tägigen Seminaren übernimmt plan B die Kosten für Übernachtung/Frühstück.

Im Rahmen der



plan B Fachakademie

Im Auftrag der

Kinder- und
Jugendhilfe
Oberösterreich



*Tue erst das Notwendige, dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du das Unmögliche.*

Franz von Assisi

Liebe Pflegeeltern!

Das Leben als Pflegefamilie bringt neben Vertrautem immer wieder auch Neues. Mit unseren Seminaren möchten wir Sie als Pflegeeltern in ihrem Alltag unterstützen. Wir bieten Ihnen einerseits Gelegenheit, Ihr Alltagshandeln zu reflektieren, Ihr Fachwissen zu vertiefen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, damit Sie mit frischem Elan Ihre anspruchsvollen Aufgabe anpacken können. Andererseits bieten wir Raum für Erfahrungsaustausch mit anderen Pflegeeltern. Unser Programm enthält eine Mischung aus Bewährtem und Neuem.

Neu sind in diesem Programm

- › Spätfolgen von Traumatisierung in der Kindheit - FOLGESEMINAR
- › Von Engerln und Bengerln - oder der Traum vom „braven“ Kind
- › Gelassenheit und Souveränität in schwierigen Situationen

Zu den Seminaren

- › Wut - was nun?
- › Die Lust am Lernen wecken - Montessori für zu Hause
- › Spätfolgen von Traumatisierung in der Kindheit
- › Körpersprache der Kinder von 0 - 12 Jahre

möchten wir **alle am Thema interessierten Menschen** herzlich einladen und dadurch auch die Vernetzung fördern.

Besonders einladen möchten wir Ihre Kinder zu folgendem Seminar:

»Tanztage« - Tanz-Workshop für Jugendliche ab 11 Jahre

Wir haben für Sie ein vielfältiges Seminarprogramm zusammengestellt und hoffen, dass es Ihren Interessen und Bedürfnissen entspricht.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen einen interessanten Seminar-Herbst.



Mag.^a Gertrude Pirklbauer
Bereichsleiterin plan B Fachakademie



Alexander König, MAS
plan B Geschäftsführer

-
- 25 **Samstag, 14. September 2019** **Wut - was nun?** a
9.00 - 18.00
Helfenberg *Dr.ⁱⁿ Christina Loibl*
-
- 26 **Samstag, 21. September 2019** **Tanzen für Kids ab 11 Jahre**
10.00 - 13.00 **2 Teile**
Freitag, 4. Oktober 2019
15.00 - 17.00
Bruckner Uni, Linz *Florian Heimpl*
-
- 27 **Mittwoch, 25. September 2019** **Mit Kindern reden, streiten, Konflikte lösen -**
Mittwoch, 9. Oktober 2019 **Wie Sprache unsere Familie verbindet**
18.00 - 21.30 **2 Teile**
Steyr *Christine Pibinger*
-
- 28 **Montag, 30. September 2019** **Die Lust am Lernen wecken -** a
18.00 - 21.30 **Montessori für zu Hause**
Wesenufer *Astrid Gaisberger*
-
- 29 **Samstag, 5. Oktober 2019** **Spätfolgen von Traumatisierung in der Kindheit** a
9.00 - 18.00
Neustift im Mühlkreis *Dr. Karl Arthofer*
-
- 30 **Freitag, 11. Oktober 2019** **Pflegeelterntankstelle - Wir unter uns.**
16.00 - 21.30 **"Wie geht's mir? Wie geht's dir?"**
Samstag, 12. Oktober 2019
9.00 - 18.00
Aigen Schlägl *Birgit Detzlhofer*
-
- 31 **Dienstag, 15. Oktober 2019** **Körpersprache der Kinder von 0 - 12 Jahre** a
18.00 - 21.30
Vöcklabruck *Werner Zechmeister*
-

32	Samstag, 19. Oktober 2019 9.00 - 18.00	Spätfolgen von Traumatisierung in der Kindheit Folgeseminar, aufbauend
	Neustift im Mühlkreis	<i>Dr. Karl Arthofer</i>
33	Samstag, 9. November 2019 9.00 - 18.00	Leibliche Kinder in Pflegefamilien
	Kremsmünster	<i>Mag.^a Monika Bacher-Neureiter</i>
34	Samstag, 16. November 2019 9.00 - 12.30	Es geht rund! Alles dreht sich um die Kugeln. Familien-Seminar
	Leonding	<i>Heidi Schweitzer</i>
35	Mittwoch, 20. November 2019 18.00 - 21.30	Von Engerln und Bengerln oder der Traum vom "braven" Kind
	Leonding	<i>Andrea Eder</i>
36	Freitag, 29. November 2019 15.00 - 20.30 Samstag, 30. November 2019 9.00 - 18.00	"Tausche Kummerfalten gegen Lachfalten!" Mit Humor zu mehr Leichtigkeit
	Aspach	<i>Ursula Teurezbacher</i>
37	Samstag, 7. Dezember 2019 9.00 - 18.00	Gelassenheit und Souveränität in schwierigen Situationen
	Kremsmünster	<i>Dipl. Ing. Dr. Gerhard Kapl</i>

a = Angebote für alle

Wut - was nun?

Wut und Ärger empfinden die meisten von uns als unangenehm. So neigen wir oft dazu, dieses Gefühl zu unterdrücken. Oder wir leben es ungefiltert aus und bedauern im Nachhinein unser impulsives Verhalten. Dieses Seminar möchte einen konstruktiven Umgang mit Wut und Ärger im Alltag aufzeigen.

Anhand der verbindenden Kommunikation nach M.B. Rosenberg betrachten wir:

- › wie Wut und Ärger entstehen,
- › welche wichtige Botschaft in der Wut steckt,
- › wie wir unsere Wut wandeln und ihre Kraft konstruktiv einsetzen können.

Kurze Theorieinputs wechseln mit Möglichkeiten zum Austausch und praktischen Übungen ab.

- » **Referentin** Dr.ⁱⁿ Christina Loibl
Klinische und Gesundheitspsychologin, Trainerin für verbindende Kommunikation nach M.B. Rosenberg
- » **Datum** **Samstag, 14. September 2019**
- » **Uhrzeit** 9.00 - 18.00
8 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Gasthof Haudum
Rohrbacher Straße 2
4184 Helfenberg
07216 6248
- » **Anmeldeschluss** 2. August 2019

Tanztage

Tanz-Workshop für Jugendliche ab 11 Jahre

"Rollen, Springen, Rutschen, Drehen und dabei Lernen, Lachen und Verstehen."

Unter diesem Motto wenden wir uns verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten unserer Körper zu. Diese können zu Musik sowohl frei improvisiert werden, als auch einem gelernten Ablauf folgen. Im Improvisieren zu verschiedenen Themen sind alle eingeladen, der eigenen Kreativität Ausdruck zu geben.

Tanztechnische Grundlagen im Umgang mit dem Körpergewicht dienen uns als Basis beim Entwickeln einer gemeinsamen Choreographie.

Im Zentrum steht neben dem spielerischen Lernen das gemeinsame Erleben und gegenseitige Unterstützen.

Du hast schon etwas Erfahrung sammeln können oder stehst mit deiner Neugier noch in den Startlöchern? Es ist jede/r herzlich willkommen!

Am Ende des zweiten Tages wird es für Angehörige eine kurze Präsentation geben.

- » **Referent** Florian Heimpl
studiert "Bühnentanz & Tanzpädagogik" an der Anton Bruckner Privatuniversität Linz. Seine Freude am Tanzen konnte er bereits im Rahmen eines Projektes in einer Volksschule und auch in der Arbeit mit beeinträchtigten Kindern weitergeben.
- » **Datum** **Samstag, 21. September 2019**
Freitag, 4. Oktober 2019
- » **Uhrzeit** 21. September: 10.00 - 13.00
4. Oktober: 15.00 - 17.00
5 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Anton Bruckner Privatuniversität
Hagenstraße 57
4040 Linz
- » **Anmeldeschluss** 9. August 2019

Mit Kindern reden, streiten und Konflikte lösen

Wie Sprache unsere Familie verbindet

Worte können verbinden, oder trennen. Diese Wirkung hat Thomas Gordon, der bekannte Pädagoge und Psychologe, bereits in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts erkannt. Sein Kommunikationsmodell erhält und stärkt die Verbindung aller Familienmitglieder. Dieses Modell hat sich bis heute bewährt, besonders deshalb, weil es Eltern ein „Werkzeug“ für einen guten Alltag in die Hand gibt, und Fragen beantwortet ...

- › Wie kann ich mein Kind unterstützen, wenn ich bemerke, dass es Probleme hat?
- › Wie gelingt es uns, eine wertschätzende Gesprächskultur in der Familie zu installieren?
- › Wie kann ich dem Kind sagen, was mir an ihm nicht passt, ohne es zu kränken?

Bitte beachten Sie, dass die beiden Seminarteile aufbauend sind und nur gemeinsam gebucht werden können.

- » Referentin Christine Pibinger
Dipl. Lebensberaterin
- » Datum **Teil 1: Mittwoch, 25. September 2019**
Teil 2: Mittwoch, 9. Oktober 2019
- » Uhrzeit 18.00 - 21.30
8 Einheiten (pro Termin 4 EH)
- » Veranstaltungsort Romantikhôtel Minichmayr
Haratzmüllerstraße 1-3
4400 Steyr
07252 53410
- » Anmeldeschluss 14. August 2019

Die Lust am Lernen wecken - Montessori für zu Hause für Schulanfänger und Schulkinder

Wie können wir unsere Kinder optimal fördern?

Wie schaffe ich es, dass mein Kind selbständig lernt?

Wie kann ich mein Kind zu Hause unterstützen?

Fragen, mit denen Eltern immer wieder konfrontiert werden. Die Pädagogik Maria Montessoris und die von ihr entwickelten Materialien bieten Möglichkeiten, zu Hause ein Umfeld zu schaffen, das die Kinder zum selbsttätigen Lernen anregt. Kinder sind wissbegierig und neugierig, das gilt es aufzugreifen, denn so wird Lernen zum Vergnügen.

Erfahren Sie im Rahmen des Seminars, wie man als Eltern das Kind auf dem Weg zu einem selbständigen Wesen unterstützen kann.

Nach dem Motto von Maria Montessori „Hilf mir, es selbst zu tun!“ bekommen Sie Einblick in die Grundlagen der Montessori-Pädagogik und haben die Möglichkeit, didaktisches Material selbst auszuprobieren.

- » **Referentin** Astrid Gaisberger
Montessori-Pädagogin, Biografie-Trainerin
- » **Datum** **Montag, 30. September 2019**
- » **Uhrzeit** 18.00 - 21.30
4 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Hotel- und Seminarkultur an der Donau
Wesenufer 1
4085 Waldkirchen am Wesen
07718 20090
- » **Anmeldeschluss** 19. August 2019

Spätfolgen von Traumatisierung in der Kindheit

Die Möglichkeit eine stimmige Grundbeziehung zum Leben und zu sich selbst zu entwickeln hängt eng damit zusammen, inwieweit Menschen in ihrer Kindheit Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und Wertschätzung erfahren haben.

Insofern sind Vernachlässigung oder sonstige Traumatisierung vielfach die Ursache für einen langfristigen Mangel an Halt und Stabilität, sowohl in Bezug auf das Selbsterleben der Betroffenen als auch im Hinblick auf ihre Beziehungsfähigkeit anderen Personen gegenüber.

Inhalt

- › Was ist ein Trauma?
- › Welche Folgen haben Traumata auf die Entwicklung eines Kindes?
- › Was unterscheidet traumatisierte Kinder/Jugendliche von anderen Kindern?
- › Wie kann ich meinem Pflegekind hilfreich zur Seite stehen?
- › Was ist zu beachten – was zu vermeiden?
- › Welche heilenden Interventionen kann ich setzen?

Methoden

Theoretische Auseinandersetzung, Arbeit an konkreten Fallbeispielen, Erarbeitung von praktischen Hilfestellungen für das Kind bei traumatischen Echos

- » **Referent** Dr. Karl Arthofer
Facharzt für Allgemeinpsychiatrie sowie für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Leiter einer Behandlungsstation, die schwerpunktmäßig auf die Therapie von komplexer posttraumatischer Belastungsstörung ausgerichtet ist
- » **Datum** **Samstag, 5. Oktober 2019**
- » **Uhrzeit** 9.00 - 18.00
8 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Hotel Weiß
Pühret 5
4143 Neustift im Mühlkreis
07284 8104
- » **Anmeldeschluss** 23. August 2019

Pflegeeltern-Tankstelle. Wir unter uns.

Wie geht's dir? Wie geht's mir?

Pflegeeltern entwickeln Kompetenz in vielen Bereichen. Zur Aufgabe „Pflege und Erziehung“ gibt es viele Themen, z.B. Integration der eigenen Familie, Organisation, Netzwerkarbeit mit plan B, Ämtern, Sozialarbeiter/innen, Justiz uvm. Eigene und Fremdinteressen sind „unter einen Hut“ zu bringen. Pflegeelternschaft und privates Engagement vermischen sich zum Wohle des Kindes.

Das Seminar will Raum und Zeit geben, Erfahrungen, Erlebnisse und Ideen auszutauschen zu den jeweiligen Anliegen, die die Teilnehmer/innen mitbringen.

Inhalt

- › Kreative Arbeitsmethoden, angeleitete Gesprächsrunden, moderierte Diskussionen, Themenbearbeitung in Kleingruppen.
- › Stärkende Elemente und Übungen schaffen eine Atmosphäre, in der neue Perspektiven, Ideen, Mut, Kraft und Bestätigung für den Alltag entstehen können.
- › Es ist auch Zeit zu loben, geleistete Arbeit zu erkennen und wertzuschätzen, sich als Fachkraft wahrzunehmen und zu bestätigen.

- » **Referentin** Birgit Detzlhofer
Akad. Psychosoziale Beraterin, Supervisorin,
Dipl. Lebensberaterin, Gruppenleiterin für Pflegeeltern
- » **Datum** **11./12. Oktober 2019**
- » **Uhrzeit** Freitag, 16.00 - 21.30
Samstag, 9.00 - 18.00
12 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Hotel Almesberger
Marktplatz 4
4160 Aigen Schlägl
07281 8713
- » **Anmeldeschluss** 30. August 2019

Spätfolgen von Traumatisierung in der Kindheit

FOLGESEMINAR

Die Möglichkeit eine stimmige Grundbeziehung zum Leben und zu sich selbst zu entwickeln hängt eng damit zusammen, inwieweit Menschen in ihrer Kindheit Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und Wertschätzung erfahren haben.

Insofern sind Vernachlässigung oder sonstige Traumatisierung vielfach die Ursache für einen langfristigen Mangel an Halt und Stabilität, sowohl in Bezug auf das Selbsterleben der Betroffenen als auch im Hinblick auf ihre Beziehungsfähigkeit anderen Personen gegenüber.

Inhalt

- › Welche Folgen haben Traumata auf die Entwicklung eines Kindes?
- › Wie kann ich meinem Pflegekind hilfreich zur Seite stehen?
- › Was ist zu beachten – was zu vermeiden?
- › Welche heilenden Interventionen kann ich setzen?

Methoden

Arbeit an konkreten Fallbeispielen, Erarbeitung von praktischen Hilfestellungen für das Kind bei traumatischen Echos.

- » **Referent** Dr. Karl Arthofer
Facharzt für Allgemeinpsychiatrie sowie für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- » **Datum** **Samstag, 19. Oktober 2019**
- » **Uhrzeit** 9.00 - 18.00
8 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Hotel Weiß
Pühret 5
4143 Neustift im Mühlkreis
07284 8104
- » **Anmeldeschluss** 9. September 2019

Leibliche Kinder in Pflegefamilien

Sollen Pflegeeltern alle Kinder gleich behandeln?

Die Antwort auf diese Frage ist: „Nein“. Der Status Pflegekind – leibliches Kind darf sich im Lebensalltag der Familie spiegeln. Das Zusammenleben mit einem Pflegekind führt zu Besonderheiten, die das leibliche Kind mitträgt.

Die Eltern zu teilen, die Unruhe zu bewältigen, etc. sind eine große Herausforderung. Pflegeeltern sind gefordert, sich selbst und den Kindern vorzuleben, dass jedes Kind seine unverwechselbare Herkunft und Lebensgeschichte hat und dass die Folgen daraus zu akzeptieren sind.

Warum es einer „Ordnung“ entspricht, dass die Kinder einen unterschiedlichen Status haben, welche Hintergründe, Theorien und Erkenntnisse es dazu gibt und welche Empfehlungen sich für Haltung und Umgang im Familienalltag ableiten lassen, ist Inhalt dieses Seminars.

Dabei stehen die leiblichen Kinder in der Pflegefamilie im Mittelpunkt der Betrachtung und Auseinandersetzung.

Inhalt

Erklärung entwicklungspsychologischer Zusammenhänge, Vorstellung von aktuellen Erkenntnissen zu Familienformen, Geschwistern und Pflegekinder; Darstellung relevanter Ordnungsprinzipien aus der Systemischen Struktur-aufstellungsarbeit, Genogrammarbeit, Bearbeitung persönlicher Anliegen

- » **Referentin** Mag.^a Monika Bacher-Neureiter
Kindergartenpädagogin, Studium Erziehungswissenschaft, Psychologie, Soziologie Supervisorin (ÖVS), Lehrtätigkeit an der BafEp Vöcklabruck, Erwachsenenbildnerin
- » **Datum** **Samstag, 9. November 2019**
- » **Uhrzeit** 9.00 - 18.00
8 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Landhotel Schicklberg
Schicklberg 1
4550 Kremsmünster
07583 55 00 0
- » **Anmeldeschluss** 27. September 2019

Es geht rund!

Alles dreht sich um die Kugeln.

Aus einer Fülle an Materialien, inspiriert durch die eigenen Erfahrungen und die gleichzeitig entstehen Bauten der anderen Teilnehmer/innen, bauen wir unsere ganz eigene Kugelbahn und lassen darauf die Kugeln rollen, flitzen und tanzen!

Wir bauen Bahnen aus Holz, Pappe, Schläuchen, aus vorgefertigten Bauteilen und Dingen des täglichen Lebens. Mit allen Hindernissen und Kapriolen, die uns einfallen - von einfachen Rinnen bis zu komplizierten Konstruktionen.

Erwachsene, Kinder und Jugendliche sind eingeladen, nach ihren individuellen Fähigkeiten, Vorstellungen und Vorlieben zu tüfteln, zu basteln und die rollenden Kugeln zu bestaunen.

Bitte mitnehmen:

Kartonkisten in gutem Zustand, in oder auf die wir die Kugelbahnen bauen

- » **Referentin** Heidi Schweitzer
Produkt- und Möbeldesignerin, Freizeitpädagogin,
Montessoripädagogin, Gordon Familientrainerin
- » **Datum** **Samstag, 16. November 2019**
- » **Uhrzeit** 9.00 - 12.30
4 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Kompetenzzentrum plan B
Richterstraße 8d
4060 Leonding
0732 60 66 65
- » **Anmeldeschluss** 4. Oktober 2019

Von EngerIn und BengerIn oder der Traum vom "braven" Kind

Soziales Lernen in der Kindheit

Soziales Verhalten und emotionale Intelligenz sind Stärken, die wir uns alle für unsere Kinder wünschen, damit sie sich in der Gesellschaft zurechtfinden und wohl fühlen.

Inhalt

- › Wie können wir unsere Kinder von Geburt an im sozialen Lernen unterstützen?
- › Welchen Stellenwert hat "gutes Benehmen" in der heutigen Zeit, und ab wann hemmt es die Entwicklung der Authentizität?
- › Können Kinder zu "brav" sein?
- › Warum sind sozial kompetente Kinder glücklicher?

Wir wollen diese Fragen, unsere eigenen Stärken, sowie Situationen aus dem Alltag näher betrachten und Methoden kennen lernen, wie wir unsere Kinder in ihrer sozialen Reife stärken können.

- » Referentin Andrea Eder
Elternbildnerin, Dipl. systemische psychologische Beraterin
- » Datum **Mittwoch, 20. November 2019**
- » Uhrzeit 18.00 - 21.30
4 Einheiten
- » Veranstaltungsort Kompetenzzentrum plan B
Richterstraße 8d
4060 Leonding
0732 60 66 65
- » Anmeldeschluss 9. Oktober 2019

Tausche Kummerfalten gegen Lachfalten!

Mit Humor zu mehr Leichtigkeit

Humor ist die Fähigkeit, die Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen und über sie und sich selber lachen zu können. (Definition von Humor, Duden)

Humor ist ein wichtiger Psychohygienefaktor, der - im Alltag gepflegt - uns auch über Krisen leichter hinweg trägt. Wir kommen in diesem Seminar unserem eigenen Humor wieder näher und erkennen seine positiven und bereichernden Wirkungsweisen.

Nutzen Sie zwei Tage abseits der vorgegebenen Pfade und öffnen der Freude, Leichtigkeit und Spiellust die Türen. Erleben Sie aktiv, wie durch Humor auf spielerische Weise Druck und Stress aus Situationen herausgenommen werden kann.

Humor als Haltung führt zu mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit und bringt uns zurück zu den Wurzeln unserer Kindheit.

Methoden

Körperübungen, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele

- » Referentin Ursula Teurezbacher
Psychoziale Gesundheitstrainerin, Humorberaterin
- » Datum **29./30. November 2019**
- » Uhrzeit Freitag, 15.00 - 20.30
Samstag, 9.00 - 18.00
12 Einheiten
- » Veranstaltungsort Hotel Danzer
Höhharterstraße 19
5252 Aspach
07755 7066
- » Anmeldeschluss 18. Oktober 2019

Gelassenheit und Souveränität in schwierigen Situationen

Das Leben ist voll von Situationen, über die man sich aufregen kann – oder auch nicht. Genau dieses „oder auch nicht“ ist der Schlüssel zu persönlichem Wohlbefinden. In schwierigen oder unangenehmen Situationen fahren wir oft unsere automatischen „Notfallprogramme“: Flucht, Angriff oder tot stellen.

Damit verbunden sind Emotionen wie Ärger, Angst, Hilflosigkeit, sowie Stress, die auf Dauer zu permanentem Unbehagen, Burnout und ernststen gesundheitlichen Problemen führen können. Die Kunst liegt darin, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben und innerlich auf konstruktive Emotionen umzuschalten.

Daraus ergeben sich mehrere Vorteile:

Der Stresspegel bleibt niedriger – die Situation wird weniger belastend erlebt. Aus der inneren Haltung von Gelassenheit entsteht auch die Fähigkeit, mit der Situation konstruktiv und souverän umzugehen. Die täglichen Tiefpunkte werden deutlich weniger – das persönliche Wohlbefinden steigt.

Inhalt

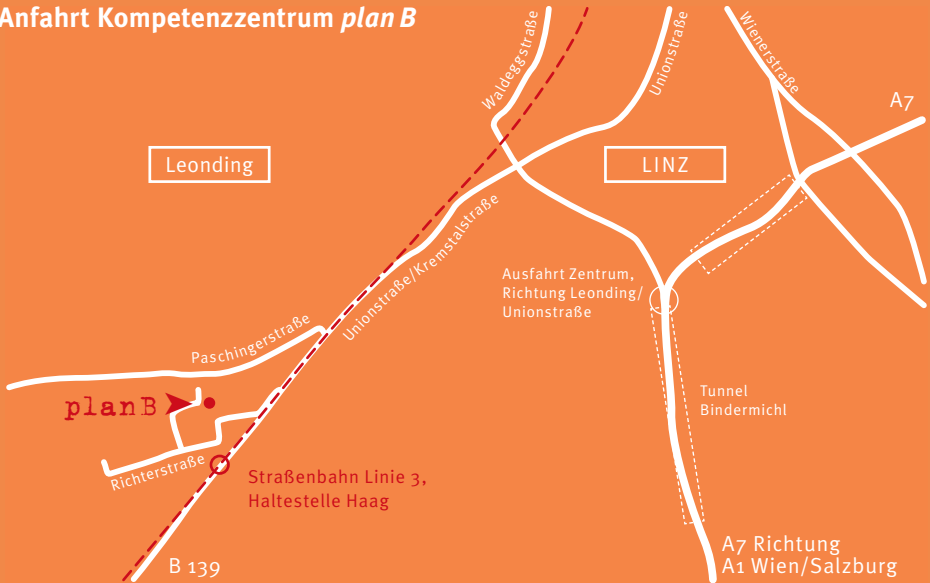
- › Arbeitsweise unseres Gehirns bei schwierigen Situationen
- › Typische schwierige, emotionsgeladene Situationen aus dem Alltag als Pflegeeltern
- › Konstruktive innere Haltungen, die notwendig wären, um mit der Situation gut umgehen zu können und in einem Zustand persönlicher Souveränität zu bleiben
- › Übungen zur Förderung von Ruhe, Gelassenheit und Souveränität
- › Übungen, um aufgestaute Aggressionen abzureagieren

- » **Referent** Dipl. Ing. Dr. Gerhard Kapl
Dipl. Lebens- und Sozialberater, Trainer
- » **Datum** **Samstag, 7. Dezember 2019**
- » **Uhrzeit** 9.00 - 18.00
8 Einheiten
- » **Veranstaltungsort** Landhotel Schicklberg
Schicklberg 1
4550 Kremsmünster
07583 5500 0
- » **Anmeldeschluss** 25. Oktober 2019

Notizen:



Anfahrt Kompetenzzentrum *plan B*



plan B gem. GmbH
Richterstraße 8d, 4060 Leonding
Tel. 0 732 60 66 65, Fax 0 732 60 66 65-9
office@planb-ooe.at
www.planb-ooe.at

plan B
Kindern Schutz
und Halt geben.

