

Resilienz im Beruf! Pausenmanagement und kreative Entspannungstechnik

Der Workshop " Pausenmanagement und kreative Entspannungstechnik" hat das Ziel, Techniken zur Stressreduktion und zur Minderung von Überforderung durch bewusste Pausen und Achtsamkeitsübungen zu vermitteln. Er besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil lernen Sie praktische Methoden, um achtsame Pausen zu gestalten und in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren. Im zweiten Teil probieren Sie eine kreative Entspannungstechnik aus (Dot Mandala).

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die praxisnahe Methoden für innere Stärke, Widerstandsfähigkeit und achtsame Gewohnheiten im (Berufs-)Alltag kennenlernen wollen. Der Workshop erfordert keine speziellen künstlerischen Vorkenntnisse. Die Lust zu Ausprobieren und das Spielen mit Farben sind willkommen.

Inhalte des Workshops

- Erlernen praktischer Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit und Pausenmanagement
- Selbstreflexion und Austausch
- Erlernen der kreativen Entspannungstechnik (Dot Mandala)

Der Workshop findet am 04. März 2025 in der Zeit von 13:00 - 17:00 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.

Die Workshopleiterin Joanna Bojanowska ist seit über 20 Jahren Pädagogin im Bereich der Jugend- und Erwachsenenbildung, Resilienztrainerin und Malerin.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç

Tel: 68 97 72 - 10

E-Mail: beratung@inpaed-berlin.de

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,
Ecke Dudenstr., VH 1.OG.
12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke