

## Nehmen Sie sich wichtig – Achtsamkeit im Alltag



Multitasking, Zeitdruck und Stress – im Autopiloten rasen wir durch unseren Alltag und bekommen vieles, was in uns passiert, gar nicht wirklich mit. Sowohl die angenehmen Erlebnisse als auch die Stresssignale des Körpers werden im automatischen Funktionieren übergangen. Achtsamkeit entsteht beim Innehalten und in der bewussten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wir üben uns in der Selbstwahrnehmung und verbinden uns mit dem Augenblick, anstatt uns in vergangenen oder zukünftigen Gedanken zu verlieren.

Achtsamkeitsübungen erhöhen die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration und verbessern den Umgang mit körperlichen und psychischen Stresssymptomen. Ihr Gewinn? Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude. Dieser Workshop lädt zum gemeinsamen Praktizieren, zur Selbstreflexion und zum Austausch in der Gruppe ein.

Für den Workshop werden bequeme Kleidung,  
warme Socken und bei Bedarf eine Decke empfohlen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Achtsamkeit – was ist das?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressreaktionen frühzeitig erkennen
- Hirnphysiologische Prozesse, die durch Achtsamkeit erreicht werden können
- Praktizieren verschiedener Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitspraxis im Alltag verankern

<b>Termin</b>	27.03.2025 (Do)	<b>Referentin</b>	Anke Wagenschütz
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S2703	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro



## Ihre Stimme als Vorbild

Ihre stimmliche Präsenz prägt maßgeblich den Ton und die Atmosphäre im Klassenzimmer. Und sie spielt auch eine entscheidende Rolle in der sprachlichen sowie emotionalen Entwicklung Ihrer Schüler. Die Nuancen Ihrer Stimme werden wahrgenommen und unbewusst von Kindern und Jugendlichen nachgeahmt.

Setzen Sie eine gesunde, klare und ausdrucksstarke Stimme ein und pflegen Sie sie - sowohl als effektives Instrument der Wissensvermittlung als auch der Förderung einer positiven und motivierenden Lernumgebung.

In diesem Workshop entdecken Sie die Vielschichtigkeit Ihrer Stimme und erlernen, wie Sie deren Einfluss auf die Schüler effektiv nutzen können. Durch gezielte stimmliche Techniken stärken Sie Ihre Vorbildfunktion und tragen so zu einem bereichernden Lernklima bei.

Ziel des Workshops ist es, Sie in Ihrer essenziellen Rolle als stimmliches Vorbild zu bestärken. Entdecken Sie die Komplexität Ihrer Stimme und lernen Sie, ihren Einfluss auf Schüler effektiv zu gestalten.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Merkmale einer gesunden Stimme
- Methoden für einen ausdrucksstarken Stimmgebrauch
- Einsatz der Stimme als pädagogisches Instrument
- Übungen für klare Aussprache
- Erkennung stimmlicher Probleme bei Kindern und Jugendlichen

<b>Termin</b>	05.05.2025 (Mo)	<b>Referent</b>	Alexis Krüger
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S0505	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro

## Atempause für Erzieher/ Erzieherinnen



In diesem Seminar geht es um gesundheitsfördernde und entspannende Übungen, die sich einfach im Berufsalltag eines Erziehers integrieren lassen.

Wir kennen alle aus eigener Erfahrung Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen, wo wir gereizt, überlastet oder hektisch reagieren.

Sie lernen hier verschiedene regenerierende und stressabbauende Techniken kennen, die Ihnen helfen, den Alltag ausgewogen und weniger kräftezehrend zu meistern.

Der Schwerpunkt liegt auf praktischem Erproben und Erleben.

Wir empfehlen bequeme Kleidung zum Seminar.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Effektive Stressbewältigung
- Aktive und passive Entspannungsmethoden
- Atementspannung und mentales Training
- Sofort wirksame Entspannungsübungen für schwierige Situationen

<b>Termin</b>	22.05.2025 (Do)	<b>Referentin</b>	Heidi Vorholz
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S2205	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro



## Stressmanagement - Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen

Die immer höheren Arbeitsbelastungen erfordern von pädagogischen Fachkräften einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte.

Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, leiden das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein.

Daher ist das Ziel des Workshops, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für Sie persönlich passt und was Sie selbst dafür tun können, dass Sie Ihren Beruf noch lange mit Freude ausüben können.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Was ist Stress?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und -fallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der mentalen Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

<b>Termin</b>	04.06.2025 (Mi)	<b>Referentin</b>	Anke Wagenschütz
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S0406	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro

## „Der Ton macht die Musik“ – Faszination Stimme



Ist es nicht wunderbar, wenn Menschen so professionell mit ihrer Stimme umgehen, dass man ihnen voller Sympathie sehr gern und aufmerksam zuhört, sie als ausgesprochen glaubwürdig erachtet und sich von ihnen begeistern lässt?

Gerade in pädagogischen Berufen macht oftmals „der Ton die Musik“ und hat großen Einfluss darauf, wie überzeugend, kompetent und leistungsfähig man ist, kurz: wie erfolgreich Sie sich in der Vielfalt Ihrer sozialkommunikativen Aufgaben wahrnehmen. Ein falscher bzw. unökonomischer Stimmgebrauch schmälert nicht nur Ihren Wohlklang, sondern kann auf die Dauer auch zu Missempfindungen und Einschränkungen Ihrer Stimmkraft führen. Gerade pädagogische Fachkräfte leiden deutlich häufiger an Stimmbeschwerden.

Gönnen Sie sich und Ihrem „Sprechwerkzeug“ doch einmal eine besondere Zuwendung - in diesem praktisch orientierten Training erhalten Sie wertvolles Fachwissen, praktische Grundlagen und Anleitungen sowie konkrete Werkzeuge und Strategien für Ihren gesunden und wohlklingenden Stimmeinsatz.

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Die Stimme im pädagogischen Alltag wirkungsvoll einsetzen
- Heimathafen „Stimme“ - das eigene Stimm- und Atemvolumen kennenlernen
- Übungen zur Entspannung sowie zur Steigerung von Leistungsfähigkeit und stimmlichem Wohlbefinden
- Tipps und Tricks zur Stimmpflege und Stimmgesundheit
- Erweiterung der eigenen Stimmkraft
- Vorbeugung von Stimmstörungen

<b>Termin</b>	04.09.2025 (Do)	<b>Referentin</b>	Ute Cichowicz
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S0409	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro



## Humor im pädagogischen Alltag

Lachen Sie häufig herzlich im Team? Lachen Sie täglich unbeschwert mit den Kindern? Hoffentlich können Sie diese Frage mit JA beantworten.

Humor und Bildung sind wie zwei Seiten einer Medaille. Sie eröffnen uns neue Perspektiven, verbessern unser Wohlbefinden, stärken unsere Widerstandskraft und wecken unsere Kreativität .

Sorgen Sie also für möglichst viele heitere Momente in Ihrem Beruflichen Alltag.

Beginnen Sie mit einem humorvollen Teamtag. Erleben Sie gemeinsam, wie Humor und Kreativität Geist und Seele lockern, neue Kräfte und Ideen freisetzen und nicht zuletzt gemeinsame Erinnerungen entstehen lassen.

Ich stehe Ihnen dabei mit frischen Impulsen, fachlichem Wissen sowie einer großen Portion Humor zur Seite.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Lachen, Spaß und Humor in der pädagogischen Arbeit
- Entwicklungsstufen des kindlichen Humors
- Lachen und Lernen - zwei Seiten einer Medaille
- Humorvolle Kommunikation im Team und mit Familien
- Humor als Gesundheitsfaktor in der sozialen Arbeit

<b>Termin</b>	08.09.2025 (Mo)	<b>Referentin</b>	Heike Rippich
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S0809	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro

## Puppen sprechen



Ob Sie „nur“ Vorlesen oder mit einer Puppe spielen: In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Figuren zum Leben erwecken. Dabei erfahren Sie auch einiges über die vielfältigen gestalterischen Möglichkeiten Ihrer eigenen Stimme.

Wir basteln uns Klappmaulpuppen und spielen Szenen. Dabei wollen wir den Figuren unverwechselbare Charaktere verleihen. Wie bewegt sich dieser Charakter? Wie spricht er? Und mit welchen Mitteln lässt sich dies gestalten, damit die Figur immer wieder auftauchen kann und unverwechselbar bleibt?

Als Puppenspieler („Beutolomäus“) und Sprecherzieher vermittele ich Ihnen meine Kenntnisse und Erfahrungen, damit Sie mit Spaß und Knowhow ein ganzes Rudel von Figuren erschaffen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Puppen- und Figurenspiel
- Kreatives Gestalten von Klappmaulpuppen
- Arbeit mit Puppen - szenisches Sprechen

<b>Termin</b>	29.09.2025 (Mo)	<b>Referent</b>	Alexis Krüger
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S2909	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro



## „Noch einmal mit Gefühl! – Authentischer Sprechausdruck für die pädagogische Arbeit

Authentizität und großer Ausdruck, geht das zusammen? Schauspieler überbrücken diesen Widerspruch mittels „Durchlässigkeit“. Wir schauen uns diesen Ansatz im Umgang mit Ihrer eigenen Stimme näher an. Sie erfahren den theoretischen Hintergrund, hören anschauliche Beispiele und lernen Übungen kennen, mit denen Sie Ihren eigenen authentischen Ausdruck ausbauen können.

Je ausdrucksstärker Sie sprechen, desto eindrücklicher werden Sie verstanden und desto länger bleibt in Erinnerung, was Sie gesagt haben.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Authentisch und lebendig - Betonung, Sprechmelodie und Stimmklang erfahren
- Haltung und Stimme
- Das Potenzial der eigenen „Stimme“ kennenlernen
- Übungen zur Erweiterung von Sprechausdruck und eigener Stimmkraft in pädagogischen Situationen

<b>Termin</b>	03.11.2025 (Mo)	<b>Referent</b>	Alexis Krüger
<b>Zeit</b>	9:00 - 15:30 Uhr	<b>Ort</b>	Bildungszentrum Dessau
<b>Kurs-Nr</b>	S0311	<b>Kursgebühren</b>	95,00 Euro