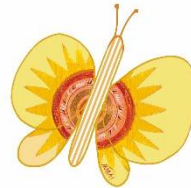


Herzlich  
Willkommen

bei

**Papilio**



# Einstieg



Bitte machen Sie sich auf einen Spaziergang durch den Raum und begrüßen Sie jede Person wortlos auf unterschiedliche Art und Weise, z.B. Fuß berühren, sich verbeugen.

Achten Sie darauf, alle anderen Teilnehmenden mindestens einmal zu begrüßen.

# Unsere Zeiten



# Ablauf des Moduls



- Einstieg und Organisatorisches
- Belastungen im Berufsalltag
- Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Gesundheit von pädagogischen Fachkräften

# Ziele



Nach Abschluss des heutigen Moduls werden Sie:

- Belastungsfaktoren in Ihrem Berufsalltag identifiziert haben.
- sich mit den Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge auseinandergesetzt und Ihr Wissen zum Thema vertieft und erweitert haben.

# Belastungen



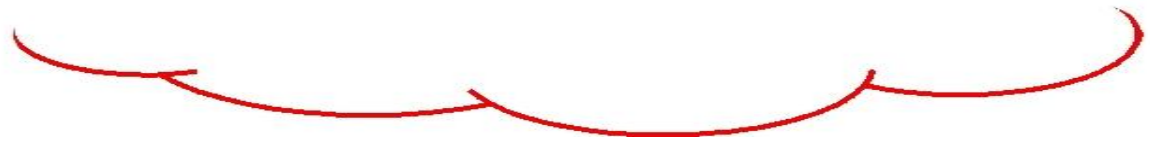
Bitte kommen Sie zu Dritt zusammen und diskutieren Sie in der Gruppe folgende Fragen:

- Was belastet mich bei meiner täglichen Arbeit?
- Notieren Sie bitte Stichpunkte auf Moderationskarten (blaue Karten).

Beispiel zu drei Stichpunkten:

- In welcher konkreten Situation bemerke ich diese Belastung und was fühle ich in dem Moment?
- Notieren Sie jeweils ein konkretes Beispiel (gelbe Karten) mit emotionaler/ körperlicher Empfindung (grüne Karte).

# Waage



# Wie tanke ich auf?



Denken Sie an Ihren eigenen Umgang mit Belastungen in Ihrem Alltag:

- Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten habe ich, um diesen standzuhalten?
- Welche Unterstützung erhalte ich von meinem Umfeld?

Gestalten Sie zu diesen Fragestellungen ein Bild (mit Stichworten, Symbol, Sprechblasen..).

# Partnerarbeit



Suchen Sie sich eine\*n Partner\*In und machen Sie sich auf den Weg.

- Stellen Sie sich Ihre Bilder und Gedanken vor.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche weiteren Möglichkeiten es gibt, um Ihre Reserven aufzufüllen oder sich selbst zu stärken.

Notieren Sie sich jeweils ein Schlagwort oder einen kurzen Satz für sich selbst auf Ihr Bild.

# Lösungsideen



Bitte kommen Sie wieder zu Dritt zusammen:

- Wählen Sie eine Situation aus und diskutieren Sie Ideen, wie Sie mit der Situation kurz und langfristig umgehen können.

Notieren Sie Ihre Ideen auf Moderationskarten.

# Abschluss



Am Ende des Tages hat das Wort vom  
Beginn des Tages folgende Bedeutung für  
mich bekommen ...