



## ... Stress lass nach! Achtsam und bewusst im (Berufs-)Alltag

**Referentin:** Nina Buttler, SICHT Art&Weise, Köln  
Fachberaterin beim Dachverband Quantum e.V., Wuppertal  
Systemische Beraterin und Coach (ECA)

**Termin:** Montag, 29. Oktober 9:00 bis 16:00 Uhr

**Seminarort:** Seminarraum Eltern helfen Eltern e.V.,  
Paritätisches Zentrum in Münster

**Kosten (p. P.):** 75,00 EUR für Münsteraner Elterninitiativen, 95,00 EUR für andere

Gerade im Kitaalltag steigen die Anforderungen auf vielfältige Weise; wachsende Herausforderungen können schnell zu überfordernden Belastungen werden...

- Wie gehen Sie damit um?
- Wie und wo finden Sie eine Ruhe-Insel im Alltag?
- Was motiviert und bestärkt Sie immer wieder diesen Beruf mit Leidenschaft und Zuversicht zu füllen?
- Was genau bringt Sie „auf die Palme“?
- Wie setzen Sie Grenzen und woran erkennen Sie, wenn diese überschritten sind?

Im Seminar setzen wir uns individuell mit den Fragen auseinander und lernen kurze Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen kennen, um gestärkt und motiviert in den Alltag zurückzukehren.

**Die schriftliche Anmeldung geht an:  
Eltern helfen Eltern e.V., Dahlweg 112, 48153 Münster  
Fax 0251 / 399 79 85**

**Anmeldeschluss ist der 21. September 2018**