

Fortbildung

28.05.2026 09:00 Uhr - 29.05.2026 16:00 Uhr

Präsent und gelassen bleiben in herausfordernden Situationen

Stimm- und Auftrittstraining

Im Berufsalltag gibt es immer wieder herausfordernde Situationen - ob im Team, bei einem Elternabend, in einem herausfordernden Elterngespräch oder in einem Arbeitskreis. Immer wieder sind Sie "in einer Auftrittssituation, auch ohne Bühne!"

Inhalte:

In diesem Seminar werden Sie

- Körperübungen kennen lernen, um Stress und starke Gefühle besser zu regulieren und dadurch mehr Selbstbewusstsein zu gewinnen.
- mentale Interventionen ausprobieren, die Ihnen helfen, auch in herausfordernden Situationen mit Ihren Ressourcen und Stärken präsent zu bleiben.
- durch Körper-, Atem- und Klangübungen (wieder) Zugang zu der Kraft Ihrer Stimme zu bekommen.
- üben, den ganzen Körper mit seinen wichtigen Resonanzräumen beim Sprechen miteinzubeziehen, um die eigene Stimme beim Reden vor Gruppen selbstbewusster einzusetzen.

Methoden:

- Körper-, Atem- und Klangübungen zur Stärkung der Stimme
- Übungen zur Selbsterfahrung und Methoden von PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne, Hannover)
- Achtsamkeitsübungen

Zielgruppe:

Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Familienzentren, Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen, Einrichtungen der Alten-, Gesundheits- und Behindertenhilfe

Termin:

28.05.2026 09:00 Uhr - 29.05.2026 16:00 Uhr

Kosten:

270,00 € (inkl. Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz
Bahnstraße 32
55128 Mainz
www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Kathleen Fritz

Ansprechpartner:

Caterina Wüst (Fortbildung-Kita@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-311)
Olga Frank (tbz@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-291)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. Referat Fortbildung Kita

Veranstaltungsnummer:

K26_GR_3