

Kreativitätstechniken zur Unterstützung des eigenen Selbstregulierungsprozesses

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen mit hoher Arbeitsbelastung, Kinderbetreuer/-innen, Erzieher/-innen, nützlich für alle
Ziel	Die hohe Informationsüberflutung unserer Gegenwart, die Hetze des Alltags verursacht in Kindern und Erwachsenen eine hohe Belastung und den Verlust von Harmonie und Geborgenheit. Dieses Seminar zeigt kreative Techniken, zur Ruhe zu kommen, sich zu zentrieren, Klarheit über sich selbst wieder zu gewinnen.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Zeichnen, Malen, kreativ Sein – Sinn und Möglichkeiten<ul style="list-style-type: none">- Mal- und Kreativtechniken im Mandala- Bedeutung der Farben, Formen und Zahlen im kreativen Prozess2. Wollen und Wünsche bewusst machen<ul style="list-style-type: none">- zur Ruhe kommen in der Meditation- Konzentration fördern durch den schöpferischen Prozess3. Verbindung schaffen zwischen Gefühl und Verstand<ul style="list-style-type: none">- Entspannung für Augen und Seele mit Übungen- Klarheit finden und sich selbst bewusst werden
Arbeitsmittel	Bitte Farben, Buntstifte und Wachsmalkreiden, wenn vorhanden, zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Kerstin Seidel

Nummer	Termin	Anmeldeschluss	Ort
L-01-04/10-01	20. August 2010	23. Juli 2010	Dresden

Entgelt	98,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	128,00 €	Nichtmitglieder