

Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

Unsere Arbeit mit Kindern, Eltern und KollegInnen verlangt uns manchmal Einiges ab. Immer wieder begegnen wir der Herausforderung, unsere Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und die Arbeit mit Sorgfalt, Energie und Mitgefühl durchzuführen. Daher ist es wichtig auf uns selbst zu achten.

4 Schritte zur Selbstfürsorge:

<i>Erlaube Dir, für Dich zu sorgen</i>	<i>Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben! Nur wenn Du Kraft hast, kannst Du für andere da sein!</i>
<i>Übernimm Eigenverantwortung</i>	<i>Nimm Dir was Du und Deine Seele brauchst! Sorge dafür, dass Du Deine Bedürfnisse erkennst!</i>
<i>Begegne Dir mit Achtsamkeit</i>	<i>Sei aufmerksam für den jetzigen Augenblick und spüre, was Du jetzt brauchst!</i>
<i>Erkenne Deine Bedürfnisse und erfüll sie Dir</i>	<i>Schlafen, Essen, Trinken, Ruhen, Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Beschäftigung, Bewegung ...</i>

Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

Unsere Arbeit mit Kindern, Eltern und KollegInnen verlangt uns manchmal Einiges ab. Immer wieder begegnen wir der Herausforderung, unsere Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und die Arbeit mit Sorgfalt, Energie und Mitgefühl durchzuführen. Daher ist es wichtig auf uns selbst zu achten.

4 Schritte zur Selbstfürsorge:

<i>Erlaube Dir, für Dich zu sorgen</i>	<i>Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben! Nur wenn Du Kraft hast, kannst Du für andere da sein!</i>
<i>Übernimm Eigenverantwortung</i>	<i>Nimm Dir was Du und Deine Seele brauchst! Sorge dafür, dass Du Deine Bedürfnisse erkennst!</i>
<i>Begegne Dir mit Achtsamkeit</i>	<i>Sei aufmerksam für den jetzigen Augenblick und spüre, was Du jetzt brauchst!</i>
<i>Erkenne Deine Bedürfnisse und erfüll sie Dir</i>	<i>Schlafen, Essen, Trinken, Ruhen, Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Beschäftigung, Bewegung ...</i>