

Donnerstag, 04.03.

12.30 Uhr

Life Kinetik® - Online-Serie / NEU

ONLINE - Training

Resilienz, mentale Flexibilität und Aktivierung für Fachkräfte in sozialen, pädagogischen und beratenden Arbeitsfeldern

Life Kinetik® verbindet gezielte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und Wahrnehmungsimpulsen. In diesem achtwöchigen Onlinekurs lernen die Teilnehmenden einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, die die geistige Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Stressregulation fördern. Der Kurs richtet sich an Fachkräfte, die sowohl etwas für ihre eigene mentale Gesundheit und Resilienz tun möchten als auch praxisnahe Impulse für die Arbeit mit Klient*innen, Gruppen oder im pädagogischen Alltag suchen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen
- ☒ Pädagogik, Bildung und Beratung
- ☒ Gesundheits- und Präventionsbereichen
- ☒ Coaching, Training und Einzelbetreuung

Es sind keine sportlichen Voraussetzungen erforderlich.

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Stärkung von Resilienz, Aufmerksamkeit und kognitiver Flexibilität
- ☒ Aktivierende Unterbrechung mentaler Routinen ("Raus aus dem Autopiloten")
- ☒ Erleben von Selbstwirksamkeit durch ungewohnte, spielerische Aufgaben
- ☒ Konkrete, sofort einsetzbare Übungen für Gruppen- und Einzelsettings
- ☒ Reflexion des Transfers in den eigenen Berufsalltag

Kursleitung

Heijko Bauer

Diplompsychologe, Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Leiter der Fachgruppe Entspannungsverfahren (BDP), Deutsche Gesellschaft für Hypnose (DGH), Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Coach LifeKinetik®, Praxis für Entspannungsverfahren und Hypnosetherapie

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

4.3.2027 12:30 Uhr - 13.5.2027 13:30 Uhr

Achtung - jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr:

04.03.2027

11.03.2027

18.03.2027

08.04.2027

15.04.2027

22.04.2027

29.04.2027

13.05.2027

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)