

BELASTENDEN SITUATIONEN IM PÄDAGOGISCHEN ALLTAG MIT MITGEFÜHL BEGEGNEN

Die Forschung zeigt, dass das Üben von Mitgefühl Stress reduzieren, Resilienz stärken und soziale Beziehungen verbessern kann.

Wir erkunden in dieser Fortbildung den Unterschied von Empathie versus Mitgefühl, sowie den Einfluss auf die Belastbarkeit in der Arbeit mit Kindern. Die Forschung zeigt, dass bei Empathie und Mitgefühl unterschiedliche Bereiche im Gehirn aktiviert werden.

Das Stresszentrum wird bei der Aktivierung von Empathie aktiv. Wohingegen bei der Aktivierung von Mitgefühl, das Belohnungszentrum aktiviert wird. Dieses „Belohnungszentrum“ wollen wir in dieser Fortbildung stärken, um somit Problemen mit einer Qualität des Mitgefühls für sich und andere zu begegnen.

Mit Hilfe von Mitgefühlsübungen aus der Achtsamkeitspraxis werden wir unser Mitgefühl und somit unsere Resilienz stärken.

INHALTE

- Differenzierung Empathie und Mitgefühl
- Wissenschaftliche Ergebnisse aus der Mitgefühlsforschung
- Mitgefühlsübungen, Achtsamkeitsübungen, Mediation zur Stressreduktion und zum Resilienzaufbau

Zielgruppe: Elementarpädagog:innen, Betreuer:innen

INFORMATIONEN

HP25-196

Termin:

03. Dezember 2025
14:30 bis 19:00 Uhr
4 UE

Präsenzveranstaltung:

Burg Deutschlandsberg, Burgplatz
1, 8530 Deutschlandsberg

Referentin: Mag.^a Bettina Jeram

Erwachsenenbildnerin, Pädagogin, Montessoripädagogin und
Diplomierte Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

