

Selbstfürsorge sorgt für neue Kraft im Alltag

geschrieben von Redakteur | Dezember 4, 2023



Um als ErzieherIn die vielfältigen Herausforderungen in einer Kindertagesstätte zu meistern, ist es wichtig auch auf sich selbst zu achten, um den vielfältigen Anforderungen gerecht werden zu können. Im folgenden Artikel von Armin Krenz finden Sie zwölf Fragen, die zur Selbstreflexion anregen.

Impulskarten für Wohlbefinden und Selbstreflektion

geschrieben von Redakteur | Dezember 4, 2023



Wer Herausforderungen des Alltags mit fürsorglichem Handeln begegnet, fördert sein Wohlbefinden und beugt Stress vor. Die

„Selbstfürsorge Schatzkiste“ lädt spielerisch dazu ein, eine grundlegende Fürsorge für sich selbst zu aktivieren und weiterzuentwickeln. Armin Krenz hat sie sich näher angesehen.