



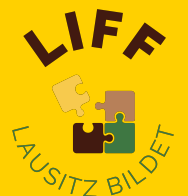
ONLINE WEITERBILDUNG FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

# "Stress im pädagogischen Alltag"

- Wertschätzender Umgang zwischen Pädagogen, Kindern und Eltern -



 WEITERE INFOS & ANMELDUNG AUF UNSERER WEBSITE



# 01 KURZBESCHREIBUNG

## WORUM ES GEHT:

Herausforderungen können Menschen in der Regel gut bewältigen. In Helferberufen sind wir jedoch oft lange Zeit stark gefordert. Helfen kann müde machen. Wir wollen uns anschauen, wann Stress krank machen und ins "Burnout" führen kann, welche körperlichen, geistigen und emotionalen Veränderungen sich daraus ergeben und welche Strategien und Hilfen es gibt. Dabei wollen wir immer auch einen beiderseitigen wertschätzenden Umgang zwischen Kindern und Pädagog\*innen im Blick haben.

## ZIELGRUPPEN

Fachkräfte aus den Bereichen:

- Kinder- und Jugendarbeit  
(Kita & Hort, Hilfen zur Erziehung, Jugend- und Jugendsozialarbeit, Frühe Hilfen, Frühförderung)
- Gesundheitsversorgung (Ärzt\*innen aus den Bereichen Pädiatrie, Allgemeinmedizin, Psychiatrie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen, Psychologische Psychotherapeut\*innen)

# KAPAZITÄT

- minimal 10 Teilnehmende
- maximal 35 Teilnehmende





## PAKETE, LEISTUNGEN UND KOSTEN



Basic

nur **129 €**

**BEINHALTET**

**Online Hauptveranstaltung**  
(von 9:00 - 15:00 Uhr)



Premium

nur **199 €**

**BEINHALTET**

**Online Hauptveranstaltung**  
**+ Zusatzmodul** in Form eines  
Intensiv-Workshops im Klein-  
gruppensetting (ca. 3h)



Ultra

nur **379 €**

**BEINHALTET**

**Online Hauptveranstaltung**  
**+ Zusatzmodul**  
**+ individ. Einzelcoaching** (ca. 120  
Min. inkl. Vorgespräch)

**HIER ANMELDEN**

# 04 DETAILBESCHREIBUNG

## DIE TAGESFORTBILDUNG

Der Arbeitsalltag pädagogischer Fachkräfte ist häufig von vielfältigen Anforderungen geprägt: Zeitdruck, hohe Verantwortung, emotionale Herausforderungen und ein lebendiger Alltag mit Kindern, Eltern und im Team.

Um langfristig gesund, motiviert und handlungsfähig zu bleiben, ist ein bewusster Umgang mit Stress besonders wichtig.

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmenden grundlegende Ansätze eines gesunden und alltagstauglichen Stressmanagements kennen.

Im Mittelpunkt stehen dabei drei zentrale Bereiche:

- Stress verstehen und bewältigen = Wie entsteht Stress und welche Strategien helfen, besser damit umzugehen?
- Achtsamkeit im Alltag entwickeln = Wahrnehmen, innehalten und eigene Bedürfnisse bewusster erkennen.
- Selbstfürsorge stärken = Wege finden, um die eigenen Ressourcen zu schützen und langfristig zu erhalten.

Neben fachlichen Impulsen bietet die Veranstaltung praxisnahe Übungen, Reflexionsmöglichkeiten und Austausch, um neue Perspektiven für den eigenen Berufsalltag zu entwickeln.

# 04 DETAILBESCHREIBUNG

## DAS ZUSATZMODUL

### Workshop „Selbstliebe und Achtsamkeit“

„Weil ich es mir wert bin – Selbstfürsorge bewusst leben“

Im pädagogischen Alltag stehen häufig die Bedürfnisse anderer Menschen im Mittelpunkt. Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse leicht in den Hintergrund.

Dieser Workshop lädt dazu ein, den Blick bewusst wieder auf sich selbst zu richten und sich mit den Themen Selbstliebe, Selbstwert und Selbstvertrauen auseinanderzusetzen.

Ausgehend von der Frage „Wer ist der wichtigste Mensch im eigenen Leben?“ beschäftigen sich die Teilnehmenden mit ihrer inneren Haltung sich selbst gegenüber und reflektieren eigene Denkmuster und Glaubenssätze.

Neben kurzen theoretischen Impulsen lernen die Teilnehmenden praktische und alltagstaugliche Übungen, die dabei unterstützen können,

- einen achtsameren Umgang mit sich selbst zu entwickeln
- die eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen
- mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Stabilität zu fördern.

Der Workshop bietet Raum für Reflexion, Austausch und praktische Übungen, um Selbstfürsorge im Alltag bewusster zu leben.

# 04 DETAILBESCHREIBUNG

## DAS INDIVIDUELLE COACHING

Teilnehmende haben zusätzlich die Möglichkeit, eine individuelle Beratungs- bzw. Coaching-Session zu buchen, um persönliche Fragestellungen vertiefend zu reflektieren.

Im geschützten Rahmen können individuelle Themen aus dem beruflichen oder persönlichen Kontext betrachtet und gemeinsam mögliche Perspektiven und Lösungsansätze entwickelt werden.

Die Beratung umfasst ein kurzes Erstgespräch (ca. 30 Minuten) zur Klärung des Anliegens sowie eine anschließende Coaching- bzw. Beratungseinheit (ca. 90 Minuten).

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende, die einzelne Inhalte der Fortbildung oder des Workshops für ihre persönliche Situation vertiefen und individuell bearbeiten möchten.

# 04 SETTING, FORMAT & TERMINE

## FORMAT & SETTING:

Es handelt sich bei dieser Fortbildung um ein Onlineangebot.

Circa 7 Tage vor Beginn der Hauptveranstaltung erhalten die angemeldeten Teilnehmenden den Konferenzlink (über "Zoom") zugesendet.

Die Nachhaltigkeitsveranstaltung findet in Workshopform ebenfalls online und in Kleingruppen (i.d.R. 5-10 Teilnehmende) statt. Es gilt i.d.R. der Einwahllink der Hauptveranstaltung.

Für das Einzel-Coaching werden die Termine individuell mit den Teilnehmenden abgestimmt.

## TERMINE

- >>HIER<< finden Sie die aktuellen Termine

HIER ANMELDEN



# NOCH FRAGEN?

Kontaktieren Sie uns gern per Mail, telefonisch oder besuchen Sie unsere Website



**KiHoA ist ein Angebot der LIFF guG**

## **LIFF gUG**

(haftungsbeschränkte Gesellschaft)



0152 0876 2180



[info@liff-lausitz.de](mailto:info@liff-lausitz.de)



[www.liff-lausitz.de](http://www.liff-lausitz.de)



Friedenstraße 16, 03246 Crinitz

LIFF gemeinnützige Unternehmungsgesellschaft (haftungsbeschränkt)  
Amtsgericht Cottbus: HRB 18620