

# Fortbildung

---

17.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **Ein Koffer voller Möglichkeiten**

Wege aus der Überlastung – Wege in die Stimmigkeit

Im Kita-Alltag kommt es immer wieder zu belastenden Situationen, Konflikten und Überforderungen. Gesund und zufrieden bleiben die, die dabei immer wieder Lösungen finden und Wege, die Situation für sich stimmig zu gestalten. Diese Wege können vielfältig sein: Es können Übungen sein, die Ausgleich bringen. Es können Menschen, Kolleg:innen sein, die Unterstützung anbieten. Es kann auch hilfreich sein, den eigenen Blick auf die Situation zu verändern.

Dies und noch viel mehr wird Thema dieser Fortbildung sein. Sie bietet Gelegenheit, um sich auszutauschen, intensiv in den Erfahrungsschätzen zu stöbern und mit einfachen Körper- und Atemübungen zur Ruhe zu kommen. Darüber hinaus werden wir uns bewusst machen, welche Möglichkeiten schon jetzt jedem einzelnen zur Verfügung stehen und wie man sie im Fall des Falles leichter einsetzen kann. Am Ende der Fortbildung wird der Koffer mit einer Vielzahl an Möglichkeiten, die in belastenden Situationen helfen können, gut gefüllt sein.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- werden Sie ein paar Wege parat haben, wie Sie gut für sich für Ausgleich sorgen können
- ist Ihnen klarer, worauf es Ihnen in Ihrer Arbeit ankommt
- haben Sie erste Lösungen für belastende Situationen entwickelt

Referent: Markus Übelhör

Termin: 17.11.2025

Uhrzeit: 09:00 - 16:30

geplanter Ort: Franziskushaus, Neuöttinger Straße 53, 84503 Altötting

Kursgebühr: 145,-

Kursgebühr "Kirche&Caritas": 119,-

Die Kursgebühren schließen die Kosten für die Verpflegung mit ein.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

für pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte im Bereich Krippe/Kita/Hort

gefördert durch Kolping-Akademie Passau

Die Fortbildungen für pädagogisches Personal für Kindertageseinrichtungen Bayern werden durch den Freistaat Bayern mit Haushaltsmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



**Zielgruppe:**

**Termin:**

17.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Franziskushaus  
Neuöttinger Straße 53  
84503 Altötting

**Ansprechpartner:**

Anna Slavicek (kita-fobi@caritas-passau.de, (0851) 392-713)

**Veranstalter:**

Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Pädagogische  
Fortbildungen/Kita Abteilung Bildung

**Veranstaltungsnummer:**

QP25-03