

Fortbildung

01.01.2026 09:00 Uhr - 31.12.2026 16:30 Uhr

TEAM Stress-Resistenz im Kita-Alltag*:

Wie bleiben wir im Team gesund, leistungsfähig und resilient?

"Deine Seele leuchtet, wenn du für deine Träume brennst." - Dieser Spruch gilt für viele Kita-Pädagog:innen, die sich mit Leib und Seele ihrer Berufung tagtäglich stellen. Für die uns anvertrauten Kinder machen wir alles möglich und gehen dabei immer wieder über unsere eigenen Grenzen - und das bleibt nicht ohne Folgen. In keinem anderen Beruf ist die Burnout-Rate oder die Krankheitsquote so hoch wie in diesem.

In dieser Fortbildung loten wir gemeinsam die Möglichkeiten aus, wie wir mit dem eigenen Perfektionismus umgehen und wie schnell wir unbemerkt in die ersten Phasen eines Burn-out-Prozesses geraten können. Dieses Wissen und das Erlernen von Methoden zur Achtsamkeit und Abgrenzung helfen uns, unsere inneren Antreiber im Zaum zu halten, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Resilienz ist eine menschliche Kompetenz, die erlernt und erarbeitet werden kann - in jedem Alter. In einem geschützten, persönlichen Rahmen betrachten wir unsere individuellen Schutz- und Risikofaktoren und beraten uns, wie wir in der Resilienzentwicklung weiter voran kommen in Richtung Stress-Resistenz und Lebensfreude.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- kennen Sie Ihre persönlichen Risiko- und Schutzfaktoren
- wissen Sie, wie der Mensch mit Eu- und Disstress umgeht, welche Dynamiken und Stufen den Burnout-Prozess prägen und wo Sie persönlich stehen
- beherrschen Sie Techniken, um Überlastung und Stress besser begegnen und standhalten zu können
- erleben Sie, wie wohltuend es ist, sich gemeinsam einem ernsten Thema zu widmen, das uns alle betrifft

Referentin: Angelika Sewalski

Die Fortbildung findet in Ihrer Einrichtung statt.

Der Termin (1-tägig, Dauer 8 UE à 45 min) wird nach der Anmeldung individuell vereinbart.

Kursgebühr:

für Teams von 9 bis 14 TN 1.400,- / von 15 bis 19 TN 1.500,- / 20 TN 1.550,-

Kursgebühr "Kirche&Caritas":

für Teams von 9 bis 14 TN 990,- / von 15 bis 19 TN 1.190,- / 20 TN 1.290,-

Die Fortbildung ist erst ab einer Teamgröße von 9 TN und nur bis zu einer Teamgröße von 20 TN buchbar. Bei der Suche nach einer Partnereinrichtung unterstützen wir kleine Teams gerne.

für Teams 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:

01.01.2026 09:00 Uhr - 31.12.2026 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

inhouse inhouse

Ansprechpartner:

Denise Oberneder (kita-fobi@caritas-passau.de, (0851) 392-713)

Veranstalter:

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

Veranstaltungsnummer:

QT26-02T