

Fortbildung

01.01.2026 09:00 Uhr - 31.12.2026 16:30 Uhr

TEAM Kraft schöpfen – Burnout vorbeugen*

Umgang mit Belastungen im Arbeitsalltag

Als pädagogische Mitarbeiter:innen sind Sie es gewohnt, Ihre "Antennen" auf die Bedürfnisse anderer auszurichten. Kommen dabei die eigenen Bedürfnisse dauerhaft zu kurz, besteht die Gefahr des Burnouts. Für die eigene Lebensqualität sowie für die Qualität Ihrer pädagogischen Arbeit ist es deshalb wichtig, dass Sie gut für sich sorgen. Es geht darum, dass Sie auch in schwierigen Situationen in der Lage sind, inneren Abstand zu finden, sich zu regenerieren und Ihre Kraftreserven neu aufzufüllen.

In diesem Seminar setzen wir uns mit Ihren individuellen Belastungserfahrungen auseinander. Gezielte Übungen zum Thema Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und Achtsamkeit unterstützen Sie dabei, Ihre Stress-Resilienz zu stärken und wieder in Balance zu kommen.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- lernen Sie, Stresssituationen zu reflektieren und aus einem neuen Blickwinkel heraus zu betrachten
- haben Sie mehr Klarheit, Gelassenheit und Resilienz im Umgang mit Stresssituationen entwickelt
- können Sie die Regenerationsfähigkeit Ihres Nervensystems unterstützen
- wissen Sie, wie Sie im Alltag gut für sich sorgen, um in Ihrer Kraft zu bleiben

Referentin: Heike Cetto

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 16 TN 1.500,-

Kursgebühr "Kirche&Caritas":

für Teams von 9 bis 14 TN 990,- / von 15 bis 16 TN 1.190,-

Die Fortbildung ist erst ab einer Teamgröße von 9 TN und nur bis zu einer Teamgröße von 16 TN buchbar. Bei der Suche nach einer Partnereinrichtung unterstützen wir kleine Teams gerne.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ggf. warme Socken mit.

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:

QP26-02T