

# Fortbildung

02.12.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## 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

Termin: 02.12.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:30

geplanter Ort: Landvolkshochschule St. Gunther, Hengersberger Straße 10, 94557 Niederalteich

Kursgebühr: 145,-

Kursgebühr "Kirche&Caritas": 119,-

Die Kursgebühren schließen die Kosten für die Verpflegung mit ein.

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

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

gefördert durch Kolping-Akademie Passau

**Zielgruppe:**

**Termin:**  
02.12.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther  
Hengersberger Straße 10  
94557 Niederalteich

**Ansprechpartner:**  
Anna Slavicek ([kita-fobi@caritas-passau.de](mailto:kita-fobi@caritas-passau.de), (0851) 392-713)

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

**Veranstaltungsnummer:**  
QP26-02