

Resilienz im pädagogischen Beruf

Wege zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress

Der Beruf der pädagogischen Mitarbeiter kann sehr erfüllend, aber auch emotional und physisch belastend sein. Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, ist daher ein Schlüsselbegriff, wenn es darum geht, den Herausforderungen des Arbeitsalltags besser begegnen zu können. Dieser Workshop konzentriert sich auf:

Burnout-Prävention: Wie können Sie Anzeichen von Stress frühzeitig erkennen und Burnout vermeiden?

Work-Life-Balance: Wie schaffen Sie es, trotz der fordernden Arbeit genügend Zeit für sich selbst und Ihre Familie zu finden?

Emotionale Intelligenz: Wie gehen Sie mit emotionalen Herausforderungen und Konflikten am Arbeitsplatz um?

Berufliche Zufriedenheit: Wie können Sie trotz Stress und Herausforderungen Freude und Erfüllung in Ihrem Beruf finden?

In diesem Workshop erwarten Sie praxisnahe Übungen, wissenschaftlich fundierte Methoden und der Erfahrungsaustausch mit Kollegen, um Ihre Resilienz zu stärken und somit ein erfüllteres, stressärmeres Berufsleben zu führen.

Ziele des Workshops

- Selbstwahrnehmung: Sensibilisierung für die eigenen Stressoren und Ressourcen.
- Stressmanagement: Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung im Alltag.
- Kommunikative Fähigkeiten: Verbesserung der Kommunikation mit Kindern, Eltern und Kollegen zur Reduzierung von Stress und Konflikten.
- Emotionale Selbstregulation: Methoden zur Steuerung der eigenen Emotionen in stressigen oder konfliktgeladenen Situationen.
- Resilienz-Strategien: Kennenlernen und Anwenden von bewährten Resilienz-Techniken.
- Nachhaltigkeit: Entwicklung eines persönlichen Resilienz-Plans für den beruflichen Alltag.

Mögliche Inhalte des Workshops

- Was ist Resilienz? Grundlagen und Bedeutung der Resilienz im pädagogischen Beruf.
- Stressoren im Kita-Alltag: Analyse von Stressquellen und Diskussion von Lösungsansätzen.
- Achtsamkeit und Entspannung: Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung.

Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Konfliktmanagement: Umgang mit Konflikten zwischen Kollegen, mit Eltern oder Kindern.
- Zeitmanagement: Tools und Tipps für eine effektive Arbeitsorganisation.
- Grenzen setzen: Das NEIN-Sagen als wichtige Selbstschutzmaßnahme.
- Positive Psychologie: Anwendung von Techniken der positiven Psychologie im Arbeitsalltag.
- Fallstudien: Analyse realer Fallbeispiele und gemeinsame Erarbeitung von Lösungsstrategien.
- Gruppendiskussion: Erfahrungsaustausch und Peer-Beratung.
- Erstellung eines Resilienz-Plans: Workshop-Abschluss mit der Erarbeitung eines individuellen Aktionsplans.

Methoden

- Fachlicher Input
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter, Sozialarbeiter, Mitarbeiter der OGS

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Präsentation/ Fotoprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)