

Stark bleiben, wenn es turbulent wird

Resilienz in der Kita: Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit und Belastbarkeit (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Der Kita-Alltag ist lebendig, sinnstiftend – und manchmal ganz schön herausfordernd. Pädagogische Fachkräfte begegnen täglich unterschiedlichen Erwartungen, Konflikten, Belastungen und Situationen, die Kraft kosten. Umso wichtiger ist es, die eigene innere Widerstandskraft zu stärken und auch in anspruchsvollen Momenten handlungsfähig, gelassen und zuversichtlich zu bleiben.

In dieser Fortbildung richten Sie den Blick bewusst auf sich selbst: Was stärkt mich? Was bringt mich aus dem Gleichgewicht? Und wie kann ich meine Selbstwirksamkeit im beruflichen Alltag wieder deutlicher erleben? Sie setzen sich mit Ihren persönlichen Reaktionsmustern in Stresssituationen auseinander und entdecken, welche Resilienzfaktoren bei Ihnen bereits gut entwickelt sind – und wo Sie neue Unterstützungsmöglichkeiten aufbauen können.

Praxisnah und teilnehmendenorientiert geht es um berufsspezifische Belastungsfaktoren, den Umgang mit Druck, Zweifel, Konflikten und Angriffen von außen. Sie erhalten Impulse, Reflexionsmöglichkeiten und konkrete Strategien, um Stress früher wahrzunehmen, eigene Ressourcen zu aktivieren und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

Ziel der Fortbildung ist es, die eigene Belastbarkeit zu stärken, mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag zu gewinnen und mit neuer Zuversicht in herausfordernden Situationen professionell und kraftvoll zu handeln.

Kompetenzen, die erlernt werden:

- Eigene Stressmuster erkennen und reflektieren;
- persönliche Resilienzfaktoren stärken;
- Belastungen im Kita-Alltag besser bewältigen sowie
- Handlungssicherheit und Gelassenheit entwickeln.

Nummer

24527-002

Datum

25.02.2027

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Haus Venusberg e. V.
Haager Weg 28 - 30
53127 Bonn

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Nikola Künkler
Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105.00 €

Normaler Preis für Externe

130.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.50

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8