

Kraft tanken, bevor der Akku leer ist

Stressprävention und Burnout-Prophylaxe in der Kita: Selbstmanagement, Resilienz und Sinnorientierung

Der pädagogische Alltag fordert viel: hohe Erwartungen, viele kleine Zusatzaufgaben, Zeitdruck, emotionale Belastungen und das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen. Oft sind es nicht die großen Krisen allein, sondern die vielen kleinen Belastungen, die sich über lange Zeit ansammeln und irgendwann zu Erschöpfung, Überforderung oder Burnout-Gefährdung führen können.

Diese Fortbildung lädt Sie ein, frühzeitig innezuhalten und auf die eigene Alltagssituation zu schauen. Wo stehe ich gerade? Was kostet mich Kraft? Welche äußeren Bedingungen und inneren Muster engen mich ein? Und was hilft mir, wieder handlungsfähig, klar und zuversichtlich zu werden?

Sie lernen Symptome von Stress, Überlastung und Burnout-Gefährdung besser einzuordnen und entwickeln erste Strategien, um gegenzusteuern. Dabei geht es nicht um schnelle Patentrezepte, sondern um persönliche Wege zu mehr Stabilität, Sinn und Selbststeuerung. In Gruppengesprächen, Reflexionsphasen und praktischen Übungen tauschen Sie Erfahrungen aus, entdecken eigene Werte neu und setzen sich realistische Ziele für Ihren Alltag.

Methoden des Selbstmanagements und der Stressreduktion werden vorgestellt, ausprobiert und auf die eigene berufliche Situation übertragen. Ziel der Fortbildung ist es, Belastungen bewusster wahrzunehmen, persönliche Kraftquellen zu aktivieren und den eigenen Weg mit mehr Klarheit, Sinn und innerer Stärke weiterzugehen.

Das Seminar beinhaltet Gedanken der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl.

Kompetenzen, die erlernt werden:

- Stress- und Überlastungssymptome frühzeitig erkennen;
- Eigene Werte, Ziele und Kraftquellen reflektieren;
- Methoden zur Stressreduktion praktisch anwenden sowie
- Selbstmanagement und Handlungsspielräume stärken.

Nummer

24527-008

Datum

15.04.2027

16.04.2027

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Jugendherberge Düsseldorf

Düsseldorfer Str. 1

40545 Düsseldorf

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Wolfgang Richter

Sonderpädagoge

Logotherapeut

Supervisor

DGLE

Präventionsreferent

Teilnehmende (max.)

10

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

210.00 €

Normaler Preis für Externe

260.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.00

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16

Material

Bitte bringen Sie eine Isomatte, bequeme Kleidung und Wollsocken mit.