

Fortbildung

12.05.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Fit für turbulente Zeiten

Die eigene Resilienz stärken

Täglich sind wir gefordert, in Beruf und Alltag, in der so -widersprüchlichen Welt, zum Teil bis an unsere Grenzen zu gehen. Enormer Zeitdruck, wenig Anerkennung und Lob, zu hohe Erwartungen an uns selbst, zuviel gleichzeitig, Nachwirkungen der Corona-Ausnahmezeit, anderer Krisen und noch vieles mehr führen dann schnell zur Erschöpfung. Es ist jedoch individuell verschieden, wie wir damit -umgehen. Diejenigen, die sich wie Stehaufmännchen wieder aufrichten, egal wie stressig es gerade ist, nutzen ihre -inneren Ressourcen, um diese schwierigen Zeiten zu -bestehen. Unterstützung kommt also von innen. Und -innere Stärke können wir entwickeln...

Am Ende des Seminars...

- kennen Sie verschiedene Optionen, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken können.
- werden Sie eher selbst initiativ, als auf Veränderungen von außen zu hoffen.
- werden Sie eher lösungsorientiert agieren, statt die Schuld bei anderen zu suchen.
- werden Sie sich eher Wünsche und Visionen gestatten und sich Ziele setzen.
- werden Sie sich selbst annehmen, so wie Sie sind.
- werden Sie öfter auch für Ihr eigenes Wohlbefinden sorgen.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Referent*in

Andrea Nitzsche, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin, Systemische Coach (ECA), Tanztherapeutin, Regensburg

Termin

12. Mai 2026

Tagungsort

Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8 in Bernried

Beginn / Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

165,-- €

inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:

Termin:

12.05.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Bildungshaus St. Martin

Klosterhof 8

82347 Bernried

www.bildungshaus-bernried.de

Ansprechpartner:

Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-227)

Patricia Reith (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-282)

Veranstaltungsnummer:

K10426