



Praktische Schritte zur persönlichen Resilienz

In dem Workshop erarbeiten wir das Thema Resilienz, welche Definitionen es dazu gibt und auf welchen Säulen sie steht.

Durch den theoretischen Input wird die Wichtigkeit der Resilienz unterstrichen. Gemeinsam erarbeiten wir die Belastungen im Erzieherberuf und welche Interventionen möglich sind.

Das Thema Stressmanagement wird in Teilen besprochen, Hintergründe dazu gefunden und anhand des Rollenkuchens visualisiert.

Im praktischen Teil probieren verschiedene Methoden aus, die zur Stärkung der Resilienz führen und auch im Alltag angewendet werden können.

Abgerundet wird der Workshop mit einer ruhigen persönlichen Übung in Einzelarbeit.

Hinweis / Bitte mitbringen / Materialien:

froher Mut, Reflexionsbereitschaft

Zielgruppe:	Leiter*innen		stellvertretende Leiter*innen	
	päd. Fachkräfte		päd. Ergänzungskräfte	
	MA aus integrative Gruppen		MA aus Regel-Gruppen	
	SPS 1		SPS 2	
	Krippe		Kindergarten	
	Hort		Hort	
	Mitarbeiter*innen von Kitas freier Träger			
	offene Veranstaltung		geschlossene Gruppe	
Referent:	Sebastian Sterna Leiter Hort Edith-Stein-Schule Fachkraft für Inklusion, Weiterbildung Systemische Pädagogik Compact			
Zeitdauer:	1,5 Stunden (= 2 UE)			
Buchung:	nur über Fachberatung im Kita-Amt			
Termine:	nach Anfrage			
Ort:	nach Anfrage			
Kosten:	siehe: „das kleingedruckte“			
Teilnehmer:	max.: 15 oder Teams			