

Kita-Seminare  
Gesundheit & Selbstfürsorge

## Resilienz stärken. Krisen meistern.

"Dass ich sein kann, wie ich bin." (Hilde Domin)

Do, 22.05., 10:00 Uhr - Fr, 23.05.2025, 15:00 Uhr

Belegungscode: 48108

---

Du willst resilient bleiben? Mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten souveräner umgehen? In diesem Seminar erhältst du Informationen zu aktuellen Forschungs- und Handlungsansätzen sowie erprobte Hilfestellungen zur Bewältigung von belastenden Situationen.

Wie kann ich im anstrengenden Kita-Alltag meine Kräfte bewahren? Wie mit Krisen umgehen? In den letzten Jahren rückten bei dieser Frage nicht nur die Ursachen und Auswirkungen von Stress, sondern auch der Begriff der Resilienz immer mehr in den Vordergrund.

Resilientes Verhalten, das meint die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen, mit Druck und mit Krisen umzugehen, wobei ich die mir eigenen Ressourcen einsetze oder (weiter)entwickle. Wie ausgeprägt diese Fähigkeiten sind und was wir als unsere momentanen Belastungsfaktoren empfinden, ist individuell sehr unterschiedlich. Genauso individuell sind die oft fließenden Grenzen zwischen Situationen, die uns herausfordern, und denen, die uns überfordern. Dies wird besonders in Krisenzeiten deutlich, die dadurch gekennzeichnet sind, dass sie neue Handlungsalternativen von uns fordern.

Die auslösenden Stressoren können sowohl von außen kommen, wie auch in uns selbst und unseren Lebensumständen begründet liegen. Sie zu erkennen und gegenzusteuern, sich seiner Ressourcen bewusst zu werden und sie zu bewahren, dazu gehört eine gute Portion Selbstfürsorge, und diese ist auch ein Teil der pädagogischen Verantwortung. Ein wesentlicher Pfeiler der Resilienz besteht aus sozialen Beziehungen, daher kann auch ein Blick auf die Resilienz des Teams lohnend sein.

### Seminarleitung / Dozentinnen bzw. Dozenten:

**Anna Monika Schäfer**

Dipl.-Psychologin, Online-Beraterin (DGOB), Kommunikationstrainerin und Master Coach (DGFC)



### Teilnahmebeitrag

310,00€ für das Seminar inkl. Tagungsverpflegung.

350,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer Komfort.

370,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer Komfort.

**Jetzt anmelden**

---