

## Den Kopf frei bekommen

Erzieher:innen sind besonders vielen unterschiedlichen Anforderungen ausgesetzt: Hohe qualitative Erwartungen durch Arbeitgeber und Eltern, dauernde Geräuschkulisse und in der Regel auch eine hohe Erwartung an die eigene Leistungsfähigkeit. Erzieher:innen leiden in besonderem Maße an Überbelastung, Stress oder stressbedingten psychischen Erkrankungen.

Wir werden an diesem Fortbildungstag unseren „Mustern“ auf die Spur kommen und durch Übungen von Entspannung und Achtsamkeit, kunsttherapeutische Impulse sowie im gegenseitigen Austausch Strategien für die Bewältigung des Alltags entwickeln. Dieses Tagesseminar kann dabei helfen, die Anzeichen der Überbelastung bei sich selbst besser zu erkennen und neue Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu entdecken.

### **Inhalte:**

- Was ist Stress und wie wirkt sich Stress auf meinem Körper und die allgemeine Befindlichkeit aus?
- Eigene Stressmuster erkennen (z.B. „Ich muss immer alles schaffen!“)
- Was sind meine „Antreiber“ und wie kann ich behutsamer mit mir selbst umgehen?
- Wie kann ich Impulse von Achtsamkeit in den Alltag integrieren?
- Wie kann ich sogenannte „Feuerwehrübungen“ (Atemübungen, Bewegungsimpulse) im Berufsalltag einbauen?
- Wie kann ich lernen, besser Grenzen zu setzen?
- Wie können wir als Team und mit den Kindern „Ruheinseln“ finden alle schaffen?

Kursnummer:	27-2026
Datum:	30. April 2026
Uhrzeit:	9.00 – 16.30 Uhr
Ort:	Pädagogische Ideenwerkstatt BAGAGE
Kosten (€):	180,-
Kursleitung:	Altenburger, Ulrike
Belegung:	Noch Plätze frei (15.02.2026)