

# 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 2025

### 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](http://www.bildungshaus-bernried.de)

**Ansprechpartner:**

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

Patricia Demharter ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (0821) 3156-282)

**Veranstaltungsnummer:**

K10426