

KURSIONFORMATIONEN

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, 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.
- agieren Sie eher lösungsorientiert, statt die Schuld bei anderen zu suchen.
- werden Sie sich eher Wünsche und Visionen gestatten und sich Ziele setzen.
- nehmen Sie sich selbst an, so wie Sie sind.
- sorgen Sie öfter auch für Ihr eigenes Wohlbefinden.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Referent*in

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

Datum

8. April 2027

Tagungsort

Caritashaus, Auf dem Kreuz 41 in Augsburg

Beginn / Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

150,-- € inkl. Tagungsgetränke

TERMIN

08.04.2027 - 08.04.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

KURSNUMMER

K07127

VERANSTALTUNGSORT

Caritashaus

Auf dem Kreuz 41

86152 Augsburg

www.caritas-augsburg.de

ANSPRECHPERSON

Patricia Reith

+49 (821) 3156-282

fortbildung@caritas-augsburg.de

Hinweis: Dieses Dokument wurde gemäß den Anforderungen des
Barrierefreiheitsstärkungsgesetzes erstellt.