



Workshopangebot

Starke Teams – starke Einrichtung



Resilienz für pädagogische Fachkräfte

Warum dieser Workshop?

Pädagogische Fachkräfte arbeiten in einem Umfeld mit hohen emotionalen und organisatorischen Anforderungen. Zwischen wachsender Komplexität und herausfordernden Situationen bleibt Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Dieser Workshop bietet einen geschützten Rahmen, um innezuhalten, eigene Ressourcen zu erkennen und die persönliche Widerstandsfähigkeit bewusst zu stärken.

Inhalte des Workshops

- Grundlagen der Resilienz: Schutzfaktoren und Einflussgrößen
- Erkennen persönlicher Stressmuster (Das Stresstier in dir ®)
- Strategien der Selbstregulation
- Umgang mit herausfordernden Situationen im pädagogischen Alltag
- Grenzen setzen & kommunizieren
- Ressourcenaktivierung und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Entwicklung eines individuellen Selbstfürsorge- und Resilienzplans

Methodische Umsetzung

Der Workshop folgt einem erfahrungsorientierten Ansatz und kombiniert:

- kurze fachliche Inputs
- praktische Übungen
- Reflexionsphasen
- Kleingruppenarbeit
- kollegialen Austausch
- alltagsnahe Transferaufgaben

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte aus der Behindertenhilfe, Kita, Schule, Jugendhilfe und sozialpädagogischen Einrichtungen sowie alle, die ihre berufliche Resilienz stärken möchten.



Ihr Gewinn

- Mehr Bewusstsein für eigene Belastungssignale
- Konkrete Werkzeuge zur Resilienzsentwicklung und Stressbewältigung
- Stärkung der eigenen emotionalen Widerstandsfähigkeit
- Gesteigerte Handlungssicherheit in herausfordernden Situationen
- Mehr Leichtigkeit & Stabilität im Berufsalltag

Ziele

- Erweiterung personaler Ressourcen
- Förderung achtsamer Selbstfürsorge
- Aufbau individueller Resilienzstrategien
- Übertragung der Inhalte in den eigenen Berufsalltag
- Beitrag zu einem resilienten Team- und Arbeitsklima

Organisatorisches

Ort: Inhouse Schulung

Datum: Freitag, 13.02.2026 **oder** Montag, 23.02.2026 | **Uhrzeit:** 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen | **Preis:** 120€ p.P.

Meine Expertise

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc., im Masterstudiengang Psychologie mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und psychologisches Empowerment)

- Fundiertes psychologisches Fachwissen zu den Themen Stress und Resilienz
- Langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe
- Tiefes Verständnis für die Herausforderungen pädagogischer Teams im Umgang mit belasteten Menschen.
- Spezialisiert auf psychische Gesundheit, Beziehungsgestaltung und Selbstfürsorge im päd. Kontext.

**„Resilienz ist nicht das, was Ihnen passiert,
sondern wie Sie darauf reagieren.“**

Referentin

Katja Baldauf

Staatl. anerk. Kinderpflegerin, staatl. anerk. Arbeitserzieherin und Psychologin (B.Sc.)



k.baldauf@270rundumblick.de



0711-340 39 162



www.270rundumblick.de