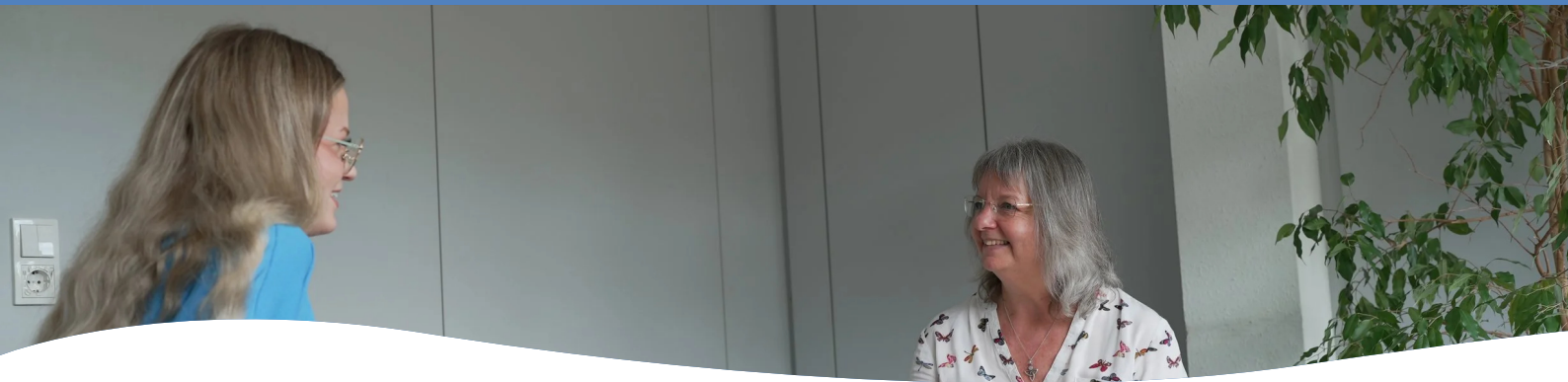




Workshopangebot

Starke Teams – starke Einrichtung



Selbstfürsorge und psychische Gesundheit

in der pädagogischen Arbeit

Warum dieser Workshop?

Pädagogische Arbeit lebt von Beziehung, Empathie und Engagement – genau diese Stärken machen sie jedoch auch anfällig für emotionale Erschöpfung, Überforderung und Stress. Selbstfürsorge ist daher kein „Luxus“, sondern eine zentrale professionelle Kompetenz.

Dieser Workshop unterstützt Fachkräfte dabei, ihre psychische Gesundheit zu stärken, Belastungsgrenzen frühzeitig zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um langfristig handlungsfähig und gesund zu bleiben. Es geht nicht um „Wellness“, sondern um die Entwicklung einer Haltung, die Selbstfürsorge als Teil professioneller Verantwortung versteht.

Inhalte des Workshops

- Psychische Gesundheit in der pädagogischen Arbeit – was stärkt, was schwächt
- Warnsignale für Überlastung, Erschöpfung und emotionale Erschöpfung
- Strategien zur Abgrenzung und inneren Balance
- Achtsamkeit, Resilienz und Erholung im Arbeitsalltag
- Reflexion eigener Stressmuster und Ressourcen
- Kollegiale Unterstützung und Teamkultur als Schutzfaktoren

Methodische Umsetzung

Fachlicher Input, Reflexionsübungen, Gruppenarbeit und ressourcenorientierte Selbsterfahrung bilden die Basis dieses Workshops. Mit praxisnahen Methoden, kurzen Achtsamkeitsübungen und kollegialem Austausch lernen Teilnehmende, individuelle Wege der Selbstfürsorge zu finden – realistisch, alltagstauglich und wirksam.



Workshopangebot

Starke Teams – starke Einrichtung

Ihr Gewinn

- Stärkung der psychischen Gesundheit und Belastungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Reduktion von Stress, Konflikten und krankheitsbedingten Ausfällen
- Förderung einer offenen, unterstützenden Teamkultur
- Höhere Arbeitszufriedenheit und langfristige Mitarbeiterbindung
- Nachhaltige Verbesserung der pädagogischen Qualität durch stabilere Fachkräfte

Ziele

- Belastungen und eigene Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen
- Wirksame Strategien der Selbstfürsorge in ihren Alltag zu integrieren
- Grenzen klar zu kommunizieren und Verantwortung zu teilen
- Mit schwierigen Gefühlen (Hilflosigkeit, Schuld, Erschöpfung) konstruktiv umzugehen
- Eine achtsame Haltung gegenüber sich selbst und anderen zu entwickeln

Organisatorisches

Ort: Inhouse Schulung

Datum: Freitag, 20.03.2026 **oder** Dienstag, 24.03.2026 | **Uhrzeit:** 09:00 Uhr bis 17:00 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 mit einem tiefen Verständnis für die alltäglichen Herausforderungen pädagogischer Teams
- Langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe
- Mehrjährige Erfahrung mit jungen Menschen im Übergang Schule-Beruf
- Spezialisiert auf psychische Gesundheit, Beziehungsgestaltung und Selbstfürsorge im päd. Kontext.

**„Selbstfürsorge ist keine Pause von der Arbeit –
sie ist die Voraussetzung, sie gut zu tun.“**

Referentin

Katja Baldauf

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



k.baldauf@270rundumblick.de



0711-340 39 162



www.270rundumblick.de