



270° Rundumblick

Workshop Selbstfürsorge & psychische Gesundheit

Warum dieser Workshop wichtig ist:

Fachkräfte geben täglich viel – oft mehr, als ihnen bewusst ist.

Dabei gerät die eigene Belastung schnell aus dem Blick.

Selbstfürsorge ist kein „Luxus“, sondern eine wichtige Grundlage, um langfristig gesund, präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Dieser Workshop schafft Raum, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, Belastungsgrenzen frühzeitig zu erkennen und neue Wege im Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Dieser Workshop unterstützt dabei:

- Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit in der pädagogischen Arbeit zu verstehen – was stärkt, was belastet
- Warnsignale für Überlastung und Erschöpfung frühzeitig zu erkennen
- Strategien zur Abgrenzung und inneren Balance zu entwickeln
- Achtsamkeit und bewusste Pausen in den Arbeitsalltag zu integrieren
- Eigene Ressourcen zu reflektieren und gezielt zu stärken

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)

k.baldauf@270rundumblick.com

0711-34039162

