# Mein "Überlebenskoffer" für den pädagogischen Alltag

| | |
|---|---|
| Kursnummer | 261PKL453 |
| Beginn | Freitag, 20.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr |
| Dauer | 1 U-Tag |
| Kursort | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01 |
| Gebühr | 87,00 € |
| Teilnehmer | 9 - 16 |
| Kursleitung | Christine Klasse |

Durch die gesellschaftliche Entwicklung, die Veränderung der kindlichen Entwicklung, dem Anspruchsverhalten der Eltern/Familien, den immer höher werdenden Anforderungen an die Pädagogik und den staatlichen Vorgaben, fällt es dem pädagogischen Personal immer schwerer, allen Anforderungen gerecht zu werden. Die Krankenstände in den einzelnen Institutionen sind hoch, es herrscht Personalmangel, viele Pädagog*innen sind ausgebrannt, überfordert und häufig immer weniger motiviert. Und nicht zuletzt wird von der Work-Life-Balance gesprochen, die oft nicht umsetzbar ist. Um hier "Überleben" zu können, müssen wir die Sicht auf die pädagogischen Fachkräfte in den Mittelpunkt rücken.
In diesem Seminar können die Teilnehmenden u. a. Methoden aus der Stressbewältigung, aus der systemischen Theorie und aus der Psychologie basierend auf den Grundbedürfnissen kennenlernen, die ihnen dabei helfen, den Alltag zu gestalten. Es geht darum, gestärkt und mit einem guten Gefühl zu agieren. Die grundlegenden Ansätze des Seminars sind, sich selbst in den Fokus zu nehmen und herauszuarbeiten, was leistbar und wo Unterstützung zu suchen ist.

Inhalte
Methoden der Stressbewältigung
Lösungsorientiertes Denken
Einbringung eigener Kompetenzen
Die bewusste Einsetzung vorhandener Ressourcen

Methoden
Power-Point-Präsentation, Einzel- und Gruppenarbeiten

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 20.02.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr | Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01 |