

Selbstfürsorge als pädagogische Fachkraft

Kursnummer	262PKB103
Beginn	Montag, 16.11.2026, 08:30 - 15:30 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
Gebühr	82,00 €
Teilnehmer	9 - 16
Kursleitung	Kerstin Franzke

"Ich brenne, aber ich brenne nicht aus..."

In diesem Beruf als pädagogische Fachkraft kommen viele unterschiedliche Anforderungen auf einen zu. Dazu kommen noch die immer mehr werdenden Krisen in dieser Welt, die auch in den Kitas Einzug halten. Umso wichtiger erscheint es, einen kühlen Kopf zu behalten und positive Gedanken zu haben, somit gute Entscheidungen zu treffen und gut zu sich selber zu sein. In diesem Seminar arbeiten wir mit den inneren Kritikern, setzen uns mit den Themen Selbstfürsorge, Nähe und Distanzregelung auseinander. Und wir werden praktisch mit der progressiven Muskelentspannung von Jacobsen arbeiten. Auf dieser Entspannungstechnik liegt der Fokus im Seminar.

Inhalte

Selbstfürsorge

Grundlagen des Burnouts

Inneren Kritiker kennen und ihn ausschalten

Nähe- und Distanzregelung

Progressive Muskelentspannung

Methoden

Impulsreferat, praktische Übungen, Progressive Muskelentspannung

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.11.2026	08:30 - 15:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01