

Bildungsurlaub: Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

Kursnummer	262PKLB03
Beginn	Mittwoch, 16.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
Gebühr	347,00 €
Teilnehmer	8 - 16
Kursleitung	Susanne Heimes

Mehr innere Stärke für Beruf und Privatleben
3-tägiger Bildungsurlaub für päd. Fachkräfte

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Fachkräfte in der pädagogischen Arbeit. Sie setzen sich mit dem Konzept der Resilienz auseinander, reflektieren und beleuchten es unter dem besonderen Aspekt der Selbstfürsorge. Denn nur wer gut für sich sorgt, kann auch gut für Andere sorgen. Hier ist Zeit und Raum, sich durch vielfältige Impulse mit der eigenen Belastbarkeit, den Stärken und Grenzen auseinanderzusetzen. In diesen drei Tagen entdecken Sie Strategien im Umgang mit besonderen Herausforderungen und lernen verschiedene Entspannungs- und Stärkungsmethoden für den Alltag kennen. Durch spielerisches Entdecken kann es zu komischen und berührenden Situationen kommen. Erproben Sie anschließend neue Ideen zum kreativen Umgang mit den Anforderungen des Alltags.

Inhalte

Grundlagen von Resilienz und Resilienzmodelle im Vergleich
Praxisbezogene Übungen zur Selbstfürsorge
Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Grenzen
Belastbarkeitsfaktoren und Lösungsstrategien
Umgang mit herausfordernden Situationen
Persönlicher Resilienzcheck

Methoden

Impulsreferate, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Powerpoint, Entspannungsübungen

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen können Sie bei Ihrem Arbeitgeber bis zu vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn eine bezahlte Freistellung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragen. Eine kostenneutrale Abmeldung ist nur bis fünf Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
17.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
18.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01