




## ERFOLGREICH STARTEN ALS PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT

### 10. Gesundheit und Prävention im Erzieher\*innenberuf

**Zielgruppe:** Erzieher\*innen, Heilerziehungspfleger\*innen und Quereinsteiger\*innen im ersten Berufsjahr nach ihrem Ausbildungsabschluss

**Kurs-Nr:** S-26-Start-Ges

 Kerstin Münchhoff

 10.07.2026 | 09.00 - 15.00 Uhr

#### Veranstaltungsinhalte:

- Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- Ergonomisches und gesundheitsförderliches Arbeiten
- Grenzen setzen und Psychohygiene
- Institutionelle Gesundheitsprävention
- Entspannungsübungen oder Achtsamkeitstechniken

Der pädagogische Alltag kann an manchen Tagen sehr hohe Anforderungen mit sich bringen. Die große Verantwortung, der Lärm, der Zeitdruck oder der ständige Spagat zwischen den Bedürfnissen der Kinder, der Eltern, des Teams und der eigenen Bedürfnisse führen häufig zu anhaltendem Stress.

Umso wichtiger ist es, dass Sie über wirkungsvolle Bewältigungsstrategien verfügen, um professionell mit solchen stressigen Situationen umgehen zu können. Genau das lernen Sie in dieser Fortbildungsveranstaltung kennen.

**Gebühr\*:** 95 €

**Gesamtumfang:** 6 UE

**Abschluss:** Einzelteilnahmebescheinigung

#### Veranstaltungsort & Kontakt:

Pädagogisches Forum | Fortbildungen  
Gerberhof 5a | 23970 Wismar  
Tel. 03841 22 31 550 | [fortbildung@lernwert-wismar.de](mailto:fortbildung@lernwert-wismar.de)

\* Rabatt siehe Teilnahmebedingungen