



STRESS SENKEN UND RESSOURCEN STÄRKEN

Zielgruppe: Pädagogische Fach- und Assistenzkräfte, Lehrkräfte, Tagespflegepersonen

Kurs-Nr: S-26-Resso

 Kerstin Münchhoff

 02.03.2026 (Teil 1) und 23.03.2026 (Teil 2) | jeweils 13.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungsinhalte:

- Was ist Stress?
- Persönliche Stressoren
- Stressampel
- Handlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien
- Kennenlernen von Entspannungsverfahren und -techniken

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 Pädagog*innen über wirkungsvolle Bewältigungsstrategien verfügen, um professionell mit solchen stressigen Situationen umgehen zu können.

Die Fortbildung widmet sich daher dem Thema „Stress senken und Ressourcen stärken“ speziell für Pädagog*innen. Ziel der Fortbildung ist es, wissenschaftlich fundiertes Wissen über Stress sowie praktische Methoden von Entspannungsverfahren und Entspannungstechniken kennenzulernen. Deshalb schützen Sie ihre Gesundheit und lernen Sie effektive Handlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien kennen! Mit dieser Fortbildung sollten Sie in Zukunft Ihren Berufsalltag stressfreier und langfristig gesund bewältigen können.

Gebühr*: 125 €

Gesamtumfang: 8 UE

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Veranstaltungsort & Kontakt:

Pädagogisches Forum | Fortbildungen
Gerberhof 5a | 23970 Wismar
Tel. 03841 22 31 550 | fortbildung@lernwert-wismar.de

* Rabatt siehe Teilnahmebedingungen