

---

# Stressprävention und - Management für pädagogische Fachkräfte

---

 06.11.2024 - 08.11.2024

09.12.2024 - 11.12.2024

 24 Unterrichtseinheiten

 359,00 Euro (umsatzsteuerbefreit)

## Ansprechperson

Anke Därr

Tel: 0345 1718936

Fax:

E-Mail: [weiterbildung@wbs-schulen.de](mailto:weiterbildung@wbs-schulen.de)

[Jetzt buchen](#)

---

## Kursinhalte

Willkommen zu unserem dreitägigen Fort- & Weiterbildungsseminar "Prävention und Stressmanagement für pädagogische Fachkräfte". In diesem Seminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung und Prävention kennenzulernen, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken und eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen. Angesichts steigender Anforderungen, wachsender Verantwortung und dem zunehmenden Fachkräftemangel ist es entscheidend, den Kopf nicht zu verlieren und den Überblick zu bewahren. Burnout-Prävention sowie Selbstorganisation zur Reduzierung der Belastung stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Wir legen großen Wert auf die gegenseitige Stärkung der Teilnehmenden, indem wir Strategien der Selbstfürsorge vermitteln sowie einen Methodenkoffer für den Umgang mit Stressansätzen bereitstellen. Mit Kreativität und Visualisierung werden wir gemeinsam Wege finden, um die Herausforderungen des pädagogischen Alltags erfolgreich zu meistern.

## Aktuelles zur Weiterbildung

alle Tage sind auf Anfrage auch einzeln buchbar

die Themen dieses Seminars sind auch einzeln als **Inhouse - Seminar** verfügbar

## Lernziele

Ziel des Seminars ist es, Pädagog:innen Raum zu geben, um ihr Bewusstsein für eigene Ressourcen zu schärfen und somit besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Darüber hinaus soll Klarheit dafür geschaffen werden, dass pädagogische Berufe mit hohen Risiken für die mentale Gesundheit verbunden sind. Es gilt daher, Strategien zu etablieren, um diesen Herausforderungen angemessen begegnen zu können. Indem Methoden wie z.B. die Etablierung einer gesunden Teamkultur sowie die Stärkung bereits vorhandener Bewältigungsstrategien im Fokus stehen, lernen die Teilnehmenden das eigene Selbst sowie Professionalität und Arbeitsfähigkeit in herausfordernden beruflichen Situationen langfristig erhalten zu können.

## Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte mit hoher Arbeitsbelastung und insbesondere Berufseinsteiger:innen

## Hinweise zur Dauer

## Teilnahmevoraussetzung

## Perspektiven nach der Qualifizierung

## Inhalte

Tag 1 "Umgang mit Stress & Mentale Gesundheit" - 8 UE:

- ✓ Einführung in das Thema Stressmanagement
- ✓ Identifikation von stressauslösenden Faktoren im pädagogischen Alltag
- ✓ Bewältigungsstrategien zur Stressprävention
- ✓ Umgang mit Belastungen im Tagesgeschäft
- ✓ Positionierung in einem dysfunktionalen System

Tag 2 "Zur Ruhe kommen" - Entspannungsmethoden im Arbeitsalltag - 8 UE:

- ✓ Sensibilisierung für präventive Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz
- ✓ Vorstellung verschiedener Entspannungsmethoden
- ✓ Praktische Übungen zur Entspannungstechniken
- ✓ Integration von Entspannungsübungen in den Arbeitsalltag
- ✓ Etablieren von Ritualen und Entspannungsfenstern

Tag 3 "Selbstmanagement in der pädagogischen Arbeit" - 8 UE:

- ✓ Zeitmanagement für pädagogische Fachkräfte
- ✓ Selbstreflexion als Instrument des Selbstmanagements
- ✓ Persönliche Ressourcen erkennen und nutzen
- ✓ Stärkung bereits vorhandener Bewältigungsstrategien
- ✓ Förderung einer gesunden Teamkultur
- ✓ Erhaltung des eigenen Selbst sowie der Professionalität und Arbeitsfähigkeit

## Preisinformation

alle Tage sind auf Anfrage auch einzeln buchbar, je Seminartag 149.00

Weitere Seminare zu diesem Thema

<https://www.wbs-schulen.de/weiterbildungen/>



### ✓ Ja, ich möchte mich anmelden!

Titel der Weiterbildung\* \_\_\_\_\_

Termin\* \_\_\_\_\_

Preis\* \_\_\_\_\_

Anmelde- und \_\_\_\_\_  
Prüfungsgebühren\*

Präsenzveranstaltung Ort: \_\_\_\_\_

Online-Weiterbildung  von zu Hause aus  
 vom Standort aus  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

Selbstlernmodul

### ✓ Teilnehmerdaten:

\_\_\_\_\_  
Herr / Frau / Divers\*

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname\*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum\*

\_\_\_\_\_  
Straße\*

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort\*

\_\_\_\_\_  
Bundesland\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail\*

\_\_\_\_\_  
Telefon\*

### ✓ Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Suchmaschine  Empfehlung  Zeitung / Verkehrsmittel

Social Media  Arbeitgeber  Arbeitsagentur/Jobcenter

Messe / Veranstaltung \_\_\_\_\_

Online Portal \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

### ✓ Finanzierung

Selbstzahler  Arbeitgeber

Raten  ja  nein

monatlich  quartalsweise

Förderung über QCG / Bildungsgutschein

Andere Förderung  
Welche? \_\_\_\_\_

### ✓ Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die AGB stellen in Verbindung mit der verbindlichen Anmeldung den Fortbildungsvertrag mit der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH dar. Ich habe die ABB (S. 1 - 5) gelesen und erkläre mich mit meiner Unterschrift mit den AGB einverstanden. Der Auftraggeber ist verpflichtet, den festgelegten Preis inkl. Anmelde- und Prüfungsgebühr unaufgefordert an die WBS TRAINING SCHULEN gGmbH zu entrichten. Sollten die Kosten durch Dritte übernommen werden, ist eine Kostenübernahmeerklärung schriftlich vorzulegen. Die Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten und die Prüfungsordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung der WBS TRAINING AG oder der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH anmelden, nutzt die Gesellschaft, die Ihr Vertragspartner geworden ist, Ihre E-Mail-Adresse für Werbung für eigene, ähnliche Veranstaltungen. Sie können hiergegen jederzeit Widerspruch einlegen, z. B. per E-Mail an [info@wbs-schulen.de](mailto:info@wbs-schulen.de). Details entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite [wbs-schulen.de/datenschutz](http://wbs-schulen.de/datenschutz).

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift Teilnehmer/-in

Ja, ich möchte zukünftig über Bildungsthemen, Aktionen und Angebote von den WBS SCHULEN per E-Mail informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [newsletter@wbs-schulen.de](mailto:newsletter@wbs-schulen.de) oder per Abmeldelink im Newsletter widerrufen. Informationen zum Datenschutz finden Sie **hier**.

### ✓ Anmeldung bitte an:

**WBS TRAINING SCHULEN gGmbH**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* Pflichtfelder



# KOSTENÜBERNAHMEERKLÄRUNG FORT-/WEITERBILDUNGSKOSTEN

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH  
Team Fort- und Weiterbildung

- Die AGB (Seiten 1 bis 5) wurden gelesen, insbesondere auch die Klauseln Gebühren/Kosten und Abtretungserklärung. Mit den AGB sind wir einverstanden und erkennen diese mit Unterschrift an.
- Ein Dritter/Kostenträger übernimmt die Fort-/Weiterbildungskosten für

\_\_\_\_\_  
Vorname, Nachname

\_\_\_\_\_  
Kurstitel

\_\_\_\_\_  
vom

\_\_\_\_\_  
bis

## Möchten Sie in Raten zahlen?

- nein       ja, monatlich       ja, quartalsweise

## Rechnungsadresse: (Die Rechnungsdaten müssen korrekt angegeben werden.)

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Ansprechpartner/-in

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
E-Mail (Rechnung wird nur digital versendet.)

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kostenträger