

Weiterbildungsangebot 2019

Kindheit, frühe Kindheit und Jugend

Stressmanagement, Salutogenese und Resilienz Produktiver Umgang mit Belastungen im non-formalen Kontext

Referentin:	Eva LERSCH
Dauer der Fortbildung	7 Stunden
Datum:	01.06 (Sa)
Sprache:	Deutsch
Ort:	Luxemburg
Anzahl der Teilnehmer:	20
Preis:	175€



Stress erleben wir im pädagogischen Alltag in vielen Situationen: ob im Kontakt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Kollegen, Vorgesetzten oder alleine am Schreibtisch. Da Stress nicht vermeidbar ist, braucht jeder Mensch eine gute und individuelle Strategie zur Regulation und Bewältigung von Stress. In dieser Fortbildung stellen wir nützliche Konzepte zum Thema Stress und Stressbewältigung - wie z.B. die Konzepte der Salutogenese und der Resilienz - vor. Im Rahmen von erlebnisaktivierenden Methoden wird das eigene Stressverhalten beobachtet und reflektiert - mit dem Ziel, sich selbst noch besser zu steuern bzw. gelassener mit Belastungen umzugehen.

Im Rahmen der Fortbildung wird gemeinsam die professionelle Handlungspraxis der teilnehmenden pädagogischen Fachkräfte reflektiert. Zur Weiterentwicklung der eigenen pädagogischen Arbeit und zur Aufrechterhaltung der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit kann es notwendig sein, kleinere Teile des täglichen Handelns zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern. Außerdem sind pädagogische Fachkräfte auch was den Umgang mit den eigenen Kräften bzw. deren Grenzen betrifft, Vorbilder für die Jugendlichen. Die Fortbildung bietet Gelegenheit für solche selbstreflexiven Prozesse.

Zum Einsatz kommen kurze informative Inputs zu den Themen Stressmanagement, Salutogenese und Resilienz. Diese werden ergänzt durch Kleingruppen-Arbeiten, Einzelübungen und erlebnisaktivierende Übungen.

Angestrebte Kompetenzen:

- Kenntnis aktueller Konzepte aus den Themenbereichen Stressmanagement, Salutogenese, Resilienz
- Reflektion des eigenen pädagogischen Arbeitsalltags
- Selbstreflexion
- Entwicklung alternativer Handlungsoptionen im Bereich des eigenen pädagogischen Handelns und des Umgangs mit Stress