

**Seminar-Nr. 45/2027**

**„Jetzt reicht’s! – Heute geht es mal nur um mich“**

**Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und verstehen**

|             |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zielgruppe  | Pädagog*innen<br>Mitarbeiter*innen<br>in<br>Kinderkrippe<br>Kindergarten<br>Kinderhaus<br>Grundschulkind-<br>betreuung<br>Tagespflege | Im KiTa-Alltag geht es oft darum, für andere da zu sein – für die Kinder, das Team, die Eltern. Doch was ist mit Ihnen? Mit welchem Gefühl gehen Sie morgens zur Arbeit und abends wieder nach Hause? Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen im herausfordernden Berufsalltag überhaupt wahr?<br>In diesen zwei Fortbildungstagen geht es nur um Sie.<br><br>In einem geschützten Rahmen nehmen Sie sich Zeit, um den Blick nach innen zu richten und sich mit Ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Grenzen auseinanderzusetzen. Sie erhalten wertvolle Impulse und Handlungsstrategien und kehren gestärkt in den Alltag zurück. |
| Zeitpunkt   | 22.-23.04.2027                                                                                                                        | Inhalte:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ort         | IBB-Bildungs-<br>zentrum Hausham                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>– Theoretische Grundlagen zu Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen</li><li>– Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, erkennen und verstehen</li><li>– Einblicke in das Nervensystem und dessen Bedeutung für den beruflichen Alltag</li><li>– Strategien für den Umgang mit Stressoren kennenlernen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Seminarzeit | 09.15-16.30 Uhr                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Referentin  | Gabriele Gürtler                                                                                                                      | Eine bedürfnisorientierte, liebevolle Begleitung der Kinder erfordert Erwachsene, die Stabilität und Zufriedenheit in ihrer Arbeit spüren und dadurch ein Vorbild für die Kinder sind.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kosten      | 280,00 €                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |