

Seminar-Nr. 67/2027

„Wer andere trägt, braucht selbst stabilen Boden“

Selbstfürsorge im pädagogischen Beruf

Zielgruppe	Pädagog*innen Mitarbeiter*innen in Kinderkrippe Kindergarten Kinderhaus Grundschulkind- betreuung Tagespflege	Pädagogische Arbeit ist Beziehungsarbeit und sie kostet Kraft. Fachkräfte halten, begleiten, trösten, strukturieren und sind präsent über viele Stunden hinweg. Was dabei oft auf der Strecke bleibt, ist die Sorge um sich selbst. Wer andere tragen will, braucht selbst einen Boden, der trägt! Selbstfürsorge ist kein Luxus und keine Belohnung nach Feierabend – sie ist die Grundlage dafür, dass wir in unserem Beruf gesund, präsent und freudvoll bleiben können. Sie beginnt nicht erst, wenn die Erschöpfung da ist, sondern in den kleinen Momenten des Alltags.
Zeitpunkt	18.10.2027	An diesem Seminartag richten wir den Blick nach innen: Wo verliere ich mich im Alltag? Was nährt mich und was zieht mich leer?
Ort	IBB-Bildungs- zentrum Hausham	Sie lernen konkrete Werkzeuge für mehr Achtsamkeit, Abgrenzung und Erholung kennen, erleben Atem- und Körperübungen zur Selbstregulation und entwickeln Ihr persönliches Bild davon, was Sie brauchen, um mit Freude im Beruf zu bleiben.
Seminarzeit	09.15-16.30 Uhr	Ein Tag, der Ihnen gehört.
Referentin	Alja Kern	
Kosten	145,00 €	