



Resilienz im pädagogischen Berufsalltag

Hohe Erwartungen, herausfordernde Situationen und begrenzte Ressourcen können den pädagogischen Berufsalltag belasten. In diesem Seminar setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Belastungsmustern auseinander und entwickeln alltagstaugliche Strategien, um mit beruflichen Anforderungen bewusster umzugehen. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung eigener Ressourcen, eine angemessene Abgrenzung und die Nutzung von Unterstützung im Team. Dabei werden sowohl persönliche Handlungsmöglichkeiten als auch die Grenzen individueller Belastbarkeit berücksichtigt.

Weiterbildungsinhalte:

- Grundlagen der Resilienz: persönliche Schutzfaktoren und Ressourcen kennenlernen
- Stress und Belastungen: eigene Warnsignale, Denkmuster und Grenzen wahrnehmen
- Selbstfürsorge und Abgrenzung: mit Erwartungen umgehen und Überforderung frühzeitig ansprechen
- Unterstützung im Arbeitsumfeld: kollegialen Austausch nutzen und belastende Rahmenbedingungen thematisieren
- Praktische Übungen: kurze Entlastungsmethoden erproben und einen persönlichen Maßnahmenplan entwickeln

Weiterbildungsverlauf:

Beginn	Auf Anfrage
Dauer	5 Tage / 30 Unterrichtseinheiten
Unterrichtszeiten	8:00Uhr bis 15:30Uhr
Unterrichtsform	Präsenzunterricht in der bbv Akademie oder Villa Aichele (Robert-Bosch Str. 3, 79539 Lörrach oder Baslerstr. 122, 79540 Lörrach)
Kosten	750€ pro Person
Mind. Teilnehmerzahl	6 Personen

Abschluss:

Zertifikat der bbv Akademie nach erfolgreicher Teilnahme und kursinterner Abschlussaufgabe.



Wir sind zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001 und
zugelassen nach AZAV