

Selbstfürsorge, Psychohygiene und Stärkung der kollegialen Zusammenarbeit im pädagogischen Team

Dieser Fortbildungstag dient dazu, die eigene Selbstfürsorge und Psychohygiene zu differenzieren, um den Arbeitsalltag gut bewältigen zu können und dient dazu, die Zusammenarbeit im Team, das Verständnis füreinander und den kollegialen Zusammenhalt zu stärken. Ein Oasentag mit viel kollegialem Austausch zum Auftanken und Kraftschöpfen.

Die Inhalte im Überblick:

- Innere und äußere Stressoren identifizieren, Stressentstehung, Psychoedukation
- Methoden zur Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Psychohygiene
- Growth Mindset → wertschätzendes, fehlerfreundliches, realistisches Selbstbild
- Praktische Übungen zur Stärkung der Teamkommunikation und der Zusammenarbeit
- Feedback, ressourcenorientierte Reflexion, Kraftquellen und Neuausrichtung

Zeitlicher Rahmen: 8:30 bis 17:00 Uhr

Termin: Dienstag, der 03. März 2026

Ort: Feldkirchen-Westerham

Anmeldung: Da es sich um eine **teaminterne Fortbildung** handelt, sind externe Anmeldungen leider nicht möglich.