



Technische
Akademie
Ahaus

Weiterbildungsangebot – offenes Seminar

Meinen Rucksack der Resilienz packen - Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern

Seminarinhalte

- Umgang mit Stress, alltäglichen Belastungen und Krisen
- Überblick über Strategien zur Förderung der eigenen Resilienz, zum Abbau von Druck und Belastungen, zum Aufbau von Gelassenheit und zur Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben
- Anregungen zur praktischen Umsetzung von Veränderungen im Arbeitsalltag und Privatleben

Zusatzinformationen

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Kindertagespflege

Zum Seminar

Vielfältige Anforderungen und Herausforderungen gehören für Mitarbeiter*innen in Kindertageseinrichtungen zum Arbeitsalltag. Bei einem Zuviel davon kann es auf Dauer zu Unsicherheit, Belastungen, Stress und auf lange Sicht auch zu gesundheitlichen Einschränkungen kommen. Die Stärkung von Resilienz spielt eine wichtige Rolle für einen förderlichen Umgang mit Stress, alltäglichen Belastungen und Krisen. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Veränderungen und Krisensituationen im Arbeits- und Privatleben ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu bewältigen. Wer resilient handelt, kann mit Druck und Belastungen so umgehen, dass nach Phasen der Anspannung die ursprüngliche Gelassenheit zurückkehrt. Es gibt verschiedene Strategien, um die eigene Resilienz zu stärken und zu entwickeln. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die wichtigsten Resilienzfaktoren und wie Sie diese gezielt im eigenen Arbeitsalltag aktivieren können. Sie erhalten konkrete Anregungen und praktische Impulse, wie Sie vorhandenen Ressourcen und Stärken im Umgang mit Krisen und Veränderungen nutzen und ausbauen können.

Seminar-Nr. 267222001

Termin:

11.06.2026

Seminarzeiten:

do: 13:00 - 17:00 Uhr

Umfang:

5 UStd. (1 Unterrichtstag)

Gebühr:

105,00 €

Veranstalter:

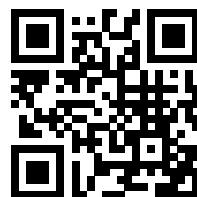
Technische Akademie Ahaus
(TAA) - Schloss Ahaus
Sümmermannplatz 4
48683 Ahaus
Telefon: 02561 699-201
Telefax: 02561 699-520
info@taa-ahaus.de

Anmeldeschluss:

28.05.2026

Kurzlink zum Seminar:

<https://www.bbs-ahaus.de/sqbx>





Technische
Akademie
Ahaus

Ansprechpartner/in

Claudia Klinker
Bereichsleiterin FbW
E-Mail: claudia.klinker@bbs-ahaus.de
Telefon: 02561 699-400

