

---

Die eigene Resilienz als Erzieher:In fördern

## Description

Der Arbeitsalltag von Erzieherinnen enthält bestimmte Belastungen und Beanspruchungen. Das Seminar befasst sich mit Ihren Grundbedürfnissen und Ressourcen. Der Begriff Resilienz wird definiert und der Umgang mit den eigenen Glücksfaktoren besprochen. Ein fachlicher Austausch mit Kollegen findet ebenfalls Platz in diesem Seminar.

Seminarinhalte:

- Wie halte ich die Balance zwischen Anforderungen und Erholung?
- Was sind meine Stressfaktoren?
- Austausch über den Umgang mit Stress mit Kollegen