GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE



Weiterbildungsangebote zu Handbuch Qualitätsmanagement

Persönliche Resilienz
10.06.2026

Persönliche Resilienz
So kommen wir wieder in die Kraft

Das Stärken von Kraft und Freude stehen in diesem Workshop im Fokus. Die Fortbildung beleuchtet die Frage „Wie schaffe ich es persönlich mit aktuellen Herausforderungen gut umzugehen?“. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Fähigkeiten Ihre persönlichen Ressourcen im Alltag stärken: für neue Energie, Klarheit und Zuversicht.
Wir zeigen und entwickeln gemeinsam Wege, wie sie alltagstaugliche Strategien im

Umgang mit Ihren Herausforderungen einsetzen und so Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen.

Ziele

- Erweitern und Vertiefen von Wissen über Resilienz
- Entdecken und Anwenden von Resilienz-Faktoren
- Kennenlernen von Möglichkeiten und Fähigkeiten Ihre persönlichen und gemeinsamen Ressourcen zu stärken
- Entwickeln von positiver Energie, Klarheit und Fokus
- Üben und Einsetzen alltagstauglicher Strategien im Umgang mit Ihren aktuellen Herausforderungen

Inhalte

- Wo können Sie direkt in Ihrem Alltag ansetzen? Stressbewältigungskompetenzen und Widerstandsfähigkeit durch Resilienzfaktoren
- Stärken von Resilienz durch Achtsamkeit
- Haltungs- und Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag: Ziele setzen – neue Gewohnheiten finden
- Sieben Erfolgsfaktoren für die Umsetzung

Termine 10.06.2026

Zeit 8:30 – 15:30 Uhr

Anmeldeschluss 18.05.2026

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext sowie in der Verwaltung

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 165 €

Kursleitung Andrea Fenske

Zur Anmeldung

10.06.2026

Von Stress zu mehr Gelassenheit
01.10.2026

Von Stress zu mehr Gelassenheit
Mehr Balance im Alltag: Praktische Tipps für Erzieherinnen und Kitaleitungen

Die Kitalandschaft verändert sich stetig – und Fachkräfte stehen dabei immer wieder vor neuen Anforderungen und Herausforderungen.
Frühkindliche Bildung bedeutet mehr als Betreuung: Sie umfasst die Umsetzung gesetzlicher und pädagogischer Vorgaben, Beobachtung und Dokumentation, Erziehungspartnerschaft, Qualitätsmanagement, Gewaltschutzprävention und vieles mehr. Nicht nur Kinder und Eltern erleben Belastungen; auch Fachkräfte stoßen heute häufiger an ihre Grenzen und fühlen sich oft ausgebrannt.
Weniger Stress im Alltag, mehr Freude, Begeisterung und Leidenschaft im Beruf gelingen, wenn wir unsere eigene Haltung reflektieren und unser Verhalten bewusst verändern.

Ziele

- Stressfaktoren erkennen
- Ansatzpunkte zur Stressreduktion finden
- Mehr Gelassenheit finden
- Verhaltensänderungen und persönliche Ziele formulieren

Inhalte

- Blick in die Stressforschung
- Übungen, Methoden zur Selbstanalyse
- Arbeitsbeziehungen und Kommunikationsstrukturen
- Ordnen und Entrümpeln

Termin 01.10.2026

Zeit 9:00 – 16:30 Uhr

Anmeldeschluss 07.09.2026

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeitende aus Tageseinrichtungen für Kinder

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 95 €

Kursleitung Gabriele Meid

Zur Anmeldung

01.10.2026

Zeit und Selbstmanagement
15.06.2026 + 16.06.2026

Zeit- und Selbstmanagement
Den eigenen Fokus finden für weniger Stress im Arbeitsalltag

Im Arbeitsalltag wissen Sie manchmal kaum noch, wo Ihnen der Kopf steht? Sie fühlen sich durch eine Flut an Anfragen überwältigt? Die Komplexität, Dynamik und Vielfalt Ihrer Aufgaben erschweren es Ihnen, fokussiert und konzentriert zu arbeiten und die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu erledigen? Sie wünschen Sie sich individuelle und passgenaue Strategien für mehr Klarheit und Orientierung in der Fülle der Anforderungen an Sie? Kennen Sie diese oder ähnliche Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag? Wollen Sie Ihre Zeit (noch) besser nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Techniken und Tools kennen, die Sie dabei unterstützen können, das „Chaos im Kopf“ in den Griff zu bekommen.

Ziele

- Ansatzpunkte zur kontinuierlichen Verbesserung des eigenen Zeit- und

Selbstmanagements erkennen
- Techniken und Methoden zur Strukturierung und Priorisierung von Aufgaben und Anfragen kennenlernen
- Zeitfresser und Zeitdiebe im Berufsalltag identifizieren
- Kriterien zur Vermeidung von Prokrastination bei Entscheidungen definieren
- Den Tagesablauf mit Blick auf persönliche Herausforderungen achtsam gestalten
- Praxistaugliche, individuelle Strategien im Umgang mit Unterbrechungen und Ablenkungen entwickeln
- Nützliche Routinen und Gewohnheiten für die tägliche Arbeit erkennen und einplanen
- Klarheit in Bezug auf Grenzen und Begrenzungen der eigenen Arbeitsorganisation gewinnen

Inhalte

- Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement
- Analyse der persönlichen Zeitnutzung
- Methoden und Techniken aus den Bereichen Zeit- und Selbstmanagement
- Persönliche Reflexion Ihrer Routinen und Gewohnheiten
- Ihre Praxisbeispiele und Lösungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung der Grenzen und Begrenzungen der eigenen Arbeitsorganisation
- Ihre nächsten Schritte für weniger Stress in Ihrem Arbeitsalltag

Bitte beachten Sie Da Zeit- und Selbstmanagement individuell sind und es eine Vielzahl von Methoden gibt, die Sie in diesem Kurs kennenlernen und ausprobieren können, sollen und Sie von den Erfahrungen der anderen Teilnehmenden profitieren, geht dieser Kurs über 2 Tage.

Termine 15.06.2026 + 16.06.2026

Zeit 8:30 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 26.05.2026

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext sowie in der Verwaltung

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 322 €

Kursleitung Eva Scheuba

Zur Anmeldung

15.06.2026 + 16.06.2026