

# **GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE**



GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE

## **Weiterbildungsangebote zu Handbuch Qualitätsmanagement**

### **Der Spiritualität auf der Spur 18.02.2026 + 25.03.2026**

### **Der Spiritualität auf der Spur Was glaube ich selbst - und wie begegne ich anderen zu Glaubensfragen?**

„Spiritualität“ beschreibt das menschliche Streben nach und Erfahren von etwas, das über die sichtbare und greifbare Welt hinausgeht. Dieses „Etwas“ lässt sich mit den Sinnen oder dem Verstand nicht vollständig erfassen, doch es ermöglicht uns, eine tiefere Verbindung zu unserem Inneren und zu anderen Menschen herzustellen. Manche Menschen pflegen ihre Spiritualität im Rahmen einer bestimmten Religion, während andere sie unabhängig davon leben. Wenn wir uns unserer eigenen Spiritualität bewusst sind, fällt es uns leichter, offen und

einfühlend die Glaubensvorstellungen und Weltanschauungen anderer wahrzunehmen. Das fördert sowohl im privaten als auch im beruflichen Miteinander ein respektvolles und harmonisches Zusammenleben.

Wie vertraut sind Sie mit Ihrer eigenen Spiritualität? Sind Sie momentan auf einer Entdeckungsreise? Welche prägenden Erfahrungen haben Sie gemacht? Woraus ziehen Sie heute Kraft und Inspiration? Wünschen Sie sich manchmal, andere besser in ihrer spirituellen Ausrichtung zu verstehen?

Gemeinsam können wir auf Spurensuche gehen: Wir erkunden unsere eigenen Erfahrungen, hören einander aufmerksam zu und öffnen uns für die Wahrnehmungen und Geschichten anderer Menschen.

## Ziele

- Die eigene Spiritualität/religiöse Prägung erkunden
- Einander in den Gemeinsamkeiten und Unterschieden religiöser und spiritueller Vorstellungen wahrnehmen und wertschätzen
- Meinen Horizont weiten für einen angemessenen Umgang mit Spiritualität und Glaubensthemen im Beruf
- Persönliche Kraftquellen im Alltag finden und nutzen

## Inhalte

- Begriffsklärungen: Spiritualität, Religion...
- Meiner spirituellen Biografie auf der Spur
- Vorstellungen von Gott/dem göttlichen Geheimnis am Beispiel der Bibel
- Mich verankern zwischen Himmel und Erde für einen festen Stand im Alltag
- Das Konzept der Religions- und Kultursensibilität in der sozialen Arbeit
- Achtsamkeit und Spiritualität
- Anregungen für ein friedliches Zusammenleben der Religionen, Spiritualitäten, Weltanschauungen

**Bitte beachten Sie** Der Kurs findet an zwei einzelnen Tagen mit 6 Wochen Abstand statt. Zwischen den beiden Kurstagen erhalten Sie auf Wunsch Anregungen zur persönlichen Weiterentwicklung. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine grundsätzliche Offenheit, sich auf die eigene Prägung und Erfahrung und die von anderen Menschen einzulassen.

**Termine** 18.02.2026 + 25.03.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 26.01.2026

**Zielgruppe** Interessierte Mitarbeitende aller Konfessionen, Religionen und Weltanschauungen mit Offenheit für die Prägungen und Erfahrungen anderer

**Ort** Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstraße 126-128, 60314 Frankfurt am Main

**TN-Beitrag** 296 €

**Kursleitung** Ursula Wendt

**Zur Anmeldung**

[2026](#)

**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](#)

## **Waldbaden, Gott und ich - Auszeit vom Alltag**

**04.05.2026 + 05.05.2026**

### **Waldbaden, Gott und ich - Auszeit vom Alltag**

„Manchmal braucht man einen Moment der Stille, um wieder das Wesentliche zu hören. Einen Moment mit geschlossenen Augen, um wieder klar zu sehen. Einen Moment auf das Herz hören, um das Leben zu spüren. Einen Moment des Rückzugs, um wieder stark zu werden.“ (Texte zur Stille, Reformierte Kirche Baselland/Verfasser:in unbekannt)

Nehmen Sie sich zwei Tage Zeit für Impulse, Austausch und Zeiten der Stille. Spaziergänge in der Natur laden dazu ein, die heilende und wohltuende Kraft der Natur auf sich wirken zu lassen.

Hierdurch können Sie Abstand vom Alltag gewinnen und sich Gedanken über Gott und die Welt machen.

### **Ziele**

- Spuren Gottes im eigenen Leben, in der Umwelt und im eigenen Alltag entdecken
- Zeit mit sich und Zeit mit Gott verbringen
- Sich (wieder-)besinnen
- Innere Ruhe wiederfinden

### **Inhalte**

- Geistliche Impulse/Texte von Madeleine Delbrel, Dag Hammerskiöld und Hermann Hesse
- Angeleitete Spaziergänge in der Natur
- Stille und Besinnung in der Gruppe, Kleingruppe und alleine
- Bildbetrachtungen
- Kreative Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Schreibmeditation, Land Art

**Bitte beachten Sie** Der Kurs geht über zwei Tage und ist nur mit Übernachtung buchbar. Die Übernachtungskosten sind im Teilnehmenden-Beitrag enthalten.

Tag 1 Snack, Mittagessen, Kaffee, Abendbrot

Tag 2 Frühstück, Snack, Mittagessen, Kaffee

**Termine** 04.05.2026 + 05.05.2026

**Zeit** 9:00 Uhr Veranstaltungsbeginn

16:00 Uhr Veranstaltungsende

**Anmeldeschluss** 13.04.2026

**Zielgruppe** Alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen wollen

**Ort** Tagungshaus Martin Niemöller (mit Übernachtung), Am Eichwaldsfeld 3. 61389 Schmitten/Arnoldshain

**TN-Beitrag** 357 €

**Kursleitung** Markus Aporta

**Zur Anmeldung**

[04.05.2026 + 05.05.2026](#)

**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](#)