

# Verwaltung



## ZUSAMMEN ARBEITEN

### FÜHRUNGSKRÄFTE

#### **Das Jahresgespräch in der Rolle der Führungskraft - Professionell, wertschätzend, souverän**

#### **Das Jahresgespräch in der Rolle der Führungskraft - Professionell, wertschätzend, souverän**

Das Jahresgespräch ist sowohl für Ihre Mitarbeitenden als auch für Sie besonders wichtig. Zur Sicherung der Qualität hat der Evangelische Regionalverband Frankfurt und Offenbach daher Standards entwickelt, die Sie und Ihre Mitarbeitenden bei der Umsetzung unterstützen.

Damit Sie professionell und souverän in die wertschätzenden Gespräche gehen können, erhalten Sie in diesem Kurs einen Überblick über die geltenden Dokumente und bereiten ein Jahresgespräch konkret vor. Sie reflektieren Ihre persönlichen Stärken und Stolpersteine in der Gesprächsführung. Sie erhalten Impulse zu Gesprächstechniken und üben einzelne Sequenzen in der Lernenden Gemeinschaft. Anschließend sind sie sicher und gut vorbereitet für die Jahresgespräche.

## **Ziele**

- Kennenlernen der internen Dokumente zur Vorbereitung und Durchführung von Jahresgesprächen mit Mitarbeitenden
- Phasen des Gesprächs kennen, bewusst planen, individuell gestalten und ausprobieren
- Persönliche Stärken kennen und Stolpersteine in Gesprächen frühzeitig erkennen und nutzen
- Wertschätzende Gesprächstechniken kennenlernen und exemplarisch ausprobieren
- Sich ein SMARTes Ziel für Ihr nächste Jahresgespräch setzen

## **Inhalte**

- Die internen Dokumente
- 5 Phasen des Gespräches
- Ein Jahresgespräch exemplarisch konkret vorbereiten
- Alles eine Frage der inneren Haltung, oder? Systemische Haltungen und Grundannahmen als Basis für die Gesprächsbeziehung
- Den Einstieg ins Gespräch bewusst gestalten
- Miteinander reden und im Gespräch bleiben
  - Fragetechniken, die öffnen
  - Reframing
  - Mini-Max-Interventionen
  - SMARTe Ziele vereinbaren
- Verbindlich aus dem Gespräch aussteigen
- Ihr SMARTes Ziel für das nächste Gespräch

**Bitte beachten Sie** Der Kurs ist auf zwei Tage angelegt, damit Sie Theorie und Praxis aktiv miteinander verknüpfen und sich ausprobieren. Die geltenden Dokumente erhalten Sie ca. 10 Tage vor Kursbeginn per Mail. Für neue Führungskräfte in trägereigenen Tageseinrichtungen für Kinder ist dieser Kurs

verpflichtend. Für neue Führungskräfte des Evangelischen Regionalverbands Frankfurt und Offenbach, seiner Verwaltung, seinen Fachbereichen und seine anderen Einrichtungen ist dieser Kurs geöffnet. Auch erfahrene Führungskräfte dürfen soweit ausreichend Plätze frei sind teilnehmen.

## **Termine**

**Zeit** 8:30 – 16:00 Uhr

## **Anmeldeschluss**

**Zielgruppe** Führungskräfte des Evangelischen Regionalverbands Frankfurt und Offenbach und seiner Einrichtungen

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

**TN-Beitrag** 350 € pro Kurs

**Kursleitung** Eva Scheuba

## **Zur Anmeldung**

## **Die Praxis im Blick**

**16.09.2026**

### **Die Praxis im Blick**

#### **Umsetzung des BEP**

Der Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen (BEP) ist seit Dezember 2007 die Grundlage der Zusammenarbeit mit den Familien und der pädagogischen Arbeit in den Bildungsorten: Krippe, Kita, Kindertagespflege und Schule.

Das sich selbstbildende, aktive, kompetente Kind mit seinen individuellen Lernvoraussetzungen, Stärken und Schwächen steht im Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit. Das Kind erfasst aktiv seine Umwelt und gestaltet diese mit. Es macht eigene Lernerfahrungen in Ko-Konstruktion mit den Erwachsenen und

lernt mit Freude. Die Umsetzung des BEP in die Praxis bedarf einer ständigen Reflexion, Weiterentwicklung und Anpassung der pädagogischen Arbeit unter Berücksichtigung der Unterschiedlichkeiten der einzelnen Fachkräfte in den Teams. In diesem Kurs reflektieren Sie mit anderen Führungskräften den Status quo in Ihrer Einrichtung, vernetzen sich und erweitern Ihr Methodenrepertoire, um Ihr Team bei der Umsetzung zu führen und zu begleiten.

## Ziele

- Reflexion
  - Mein „Bild vom Kind“
  - der Umsetzung des BEP in die Praxis
  - des Umgangs mit unterschiedlichen Fachkräften und Kompetenzen
  - der Partizipation der Kinder in der Kita
  - der Zusammenarbeit mit den Eltern
- Methoden, um Prozesse im Team zu gestalten, kennen lernen
- Die Voraussetzungen der BEP-Qualitätspauschale nach § 32 Abs. 3 HKJGB kennen

## Inhalte

- Das sich selbstbildende, aktive, kompetente Kind von Anfang an – Bedeutung für die tägliche pädagogische Arbeit
- Selbstbildungsprozesse sichtbar machen und dokumentieren
- Arbeit in Bildungsbereichen gestalten
- Übergänge in die Bildungsorte gestalten
- Die Eltern als „Experten“ ihrer Kinder professionell integrieren
- Möglichkeiten, Partizipation der Kinder im pädagogischen Alltag sichtbar zu machen
- Unterschiedliche Blickwinkel und unterschiedliche Kompetenzen der Fachkräfte
- Voraussetzungen der BEP-Qualitätspauschale nach § 32 Abs. 3 HKJGB

**Bitte beachten Sie** Der Kurs ist auf zwei Tage angelegt, damit Sie Theorie und Praxis aktiv miteinander verknüpfen und sich ausprobieren. Die geltenden Dokumente erhalten Sie ca. 10 Tage vor Kursbeginn per Mail.

Für neue Führungskräfte in trägereigenen Tageseinrichtungen für Kinder ist dieser Kurs verpflichtend.

Für neue Führungskräfte des Evangelischen Regionalverbands Frankfurt und Offenbach, seiner Verwaltung, seinen Fachbereichen und seine anderen

Einrichtungen ist dieser Kurs geöffnet. Auch erfahrene Führungskräfte dürfen soweit ausreichend Plätze frei sind teilnehmen

**Termin** 16.09.2026

**Zeit** 13:00 – 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss** 24.08.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder in Frankfurt und Offenbach

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

**TN-Beitrag** 75 € pro Termin

**Kursleitung** Gabriele Meid

**Zur Anmeldung**

[16.09.2026](#)

**Konflikt? Was nun?  
20.04.2026**

**Konflikt? Was nun? - Wachsen auf dem Weg zur Einigung?**

Überall dort, wo Menschen mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen, Perspektiven und Wünschen zusammenkommen, kann es auch Konflikte geben. Die kosten Kraft, Zeit und Motivation.

Dabei könnte es doch so einfach sein: „Man müsste sich doch nur einigen“. Doch für einen ersten Schritt fehlt manchmal noch der Mut.

Wer bin ich und was brauche ich in Konfliktsituationen?

Was kann und möchte ich dazu beitragen, dass aus einem Konflikt eine Einigung wird? Was mache ich, wenn mein Gegenüber „widersteht“ oder ablehnt?

In diesem Kurs lernen Sie Modelle und kommunikative Methoden kennen, die Sie

dabei unterstützen, in schwierigen Gesprächssituationen Ihre Impulse zu steuern, sich dadurch erheblich selbst zu entlasten und zu einer Einigung aktiv beizutragen. Im Mittelpunkt des Seminars stehen konkrete Fallbeispiele aus Ihrem beruflichen Alltag, anhand derer wir gemeinsam Lösungsstrategien entwickeln werden.

## **Ziele**

- Methoden zum professionellen Umgang mit Konflikten und zum Herbeiführen von Einigungen kennenlernen und ausprobieren
- Reflexion eigener Konfliktdynamiken und Schutzmechanismen
- Entwicklung von Ideen für die eigene Strategie in der nächsten schwierigen Gesprächssituation

## **Inhalte**

- Konfliktstufen
- Meine Rolle im Konflikt
- Sicherheit in kritischen Gesprächen
- Feedback geben
- Überbringen unangenehmer Nachrichten
- Sich einigen

**Termine** 20.04.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 30.03.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte im pädagogischen und sozialen Kontext sowie in der Verwaltung und Mitarbeitende, die in der Rolle als Auszubildende/Ausbildungsbeauftragte für Auszubildende zuständig sind.

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

**TN-Beitrag** 134 €

**Kursleitung** Jens Jankowski

**Zur Anmeldung**

[20.04.2026](#)

## **MITARBEITENDE + FÜHRUNGSKRÄFTE**

### **Die nächste Sitzung moderiere ich! - Mehr Sicherheit und Souveränität in der Moderation 09.09.2026**

#### **Die nächste Sitzung moderiere ich! - Mehr Sicherheit und Souveränität in der Moderation.**

Ob Teamsitzungen, Arbeitsgemeinschaften, Konferenzen oder Elternabende, souverän und sicher moderieren, ist eine komplexe Aufgabe: Sie haben die Anwesenden im Blick, geben Raum für Redebeiträge, bündeln und strukturieren Gesagtes.

Manchmal sind Sie in Ihrer Moderation herausgefordert: Sie setzen zeitliche Grenzen, lenken zurück auf „das eigentliche“ Thema und gehen mit Unzufriedenheit und Widerstand professionell um. So oder so: Für einen gelungenen Auftritt, sind Sie gut vorbereitet, in Ihrer Rolle klar und haben Methoden parat, mit denen Sie die Aufmerksamkeit hochhalten und die Beteiligung aller ermöglichen. In dieser Fortbildung haben Sie die Chance, sich selbst und Ihre Stärken in der Rolle der Moderator:in zu erleben, am Feedback der Gruppe zu lernen und Techniken auszuprobieren. Wir arbeiten mit Beispielen aus Ihrer Praxis und wechseln zwischen theoretischem Input und eigener Erfahrung.

#### **Ziele**

- Kernelemente einer gelungenen Vorbereitung und Umsetzung von Moderationen kennen Moderations-, Frage-, und Gesprächsführungstechniken kennenlernen und ausprobieren
- Die eigenen Stärken entdecken
- Feedback erhalten
- Klarheit, Souveränität und Sicherheit in der Rolle der Moderator:in gewinnen

#### **Inhalte**

- Die Rolle der/der Moderator:in
- Was gehört zu einer guten Vorbereitung der Moderation?
- Moderierende Gesprächsführung
- Welche Techniken kann ich für die Moderation nutzen?
- Umgang mit Zeit, Themenwechsel, Widerstand

**Termin** 09.09.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 17.08.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte, Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 100 €

**Kursleitung** Gabriele Meid

**Zur Anmeldung**

[03.07.2025](#)

[09.09.2026](#)

**Gewaltfreie Kommunikation - Eine Einführung**  
**05.03.2026 + 01.06.2026**

**Gewaltfreie Kommunikation - Eine Einführung**

Gewaltfrei kommunizieren, sich wertschätzend und gleichzeitig authentisch auszudrücken, ist nicht immer einfach. Insbesondere in schwierigen und konfliktreichen Situationen kann das, was wir sagen und ausdrücken, entscheidend sein. Vorwürfe und Kritik führen schnell in brenzlige Situationen und belasten eine Beziehung. Das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) nach Marshall B.

Rosenberg bietet die Basis, selbst in herausfordernden Situationen wertschätzend und respektvoll im Umgang und in der Sprache zu bleiben.

## **Ziele**

- Kennenlernen des Konzeptes und der Technik der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Praktische Übungen zu den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation
- Methoden zur Reflexion der eigenen inneren Haltung, den Gefühlen, Bedürfnissen und Handlungsmöglichkeiten
- Üben von unterschiedlichen Gesprächsanlässen an aktuellen Beispielen aus Ihrem Alltag

## **Inhalte**

- Gewaltfreie Kommunikation – Was ist das?
- Mit GfK Gespräche konstruktiv und zielorientiert führen
- Konflikten mit GfK begegnen
- Kritik und Vorwürfen mit GfK beantworten
- Sich wertschätzend mit GfK abgrenzen
- Strategien und Gesprächstechniken für den Notfall
- Reflexion der eigenen Haltung und Wirkung

**Bitte beachten Sie** Der Kurs dauert 2 Tage

**Termine** 05.03.2026 + 01.06.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 09.02.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende in pädagogischen und sozialen Kontexten und Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 328 € pro Kurs

**Kursleitung** Birgitt Deutschmann

## **Zur Anmeldung**

[05.03.2026 + 01.06.2026](#)

## **Kollegiale Fallberatung 16.04.2026**

### **Kollegiale Fallberatung Methoden für einen leichteren Arbeitsalltag**

Ihr Arbeitsalltag ist gefüllt mit vielen To-dos. Probleme wollen gelöst werden. Manchmal dreht man sich dann im Kreis und bei allem Denken, fällt trotzdem nicht die Idee ein, die auch ein gutes Bauchgefühl macht. Der Austausch mit den kompetenten Kolleg:innen täte da gut. Oftmals bleibt der konstruktive, lösungsorientierte Austausch zu Ihren aktuellen Fragestellungen leider auf der Strecke. „Keine Zeit.“

Kennen Sie diese oder ähnlichen Situationen?

Mit der Kollegialen Fallberatung lernen Sie eine Methode kennen, welche Ihnen innerhalb einer knappen Stunde ermöglicht, Ihre Perspektiven zu erweitern und so Ihre Handlungsspielräume auszudehnen.

In diesem Seminar lernen Sie die Methode „Kollegiale Fallberatung“ kennen, erleben sie und üben. Im Anschluss an das Seminar verfügen Sie über das Wissen, die Kollegiale Fallberatung in Ihre Arbeit zu integrieren und sich damit künftig bei Fragestellungen gegenseitig zu unterstützen.

### **Ziele**

- Methode kennenlernen, erleben und anwenden
- Miteinander und voneinander lernen
- Förderung des kollegialen Austauschs

### **Inhalte**

- Kollegiale Fallberatung  
Zielsetzung und Rahmenbedingungen
- Vorgehen und Regelwerke

- Rollen in der kollegialen Beratung
- Beispielhafte Fallberatung
  - beobachten
  - üben
- Reflexion

**Termine** 25.06.2025 ♦ 16.04.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 02.06.2025 ♦ 23.03.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 164 €

**Kursleitung** Christina Ness

**Zur Anmeldung**

[16.04.2026](#)

**Lust am Schreiben**  
**29.04.2026**

**Lust am Schreiben**

Wenn Sie Ihre Texte verbessern möchten und dabei mehr Sicherheit und Freude am Schreiben gewinnen wollen, sind Sie hier genau richtig.

Stellen Sie sich vor: Ihre Einladung erreicht genau die richtigen Menschen, Ihr Protokoll ist klar und verständlich, Ihr Aushang wird gelesen und Ihre Texte auf der Website sprechen die Zielgruppe an. Sie treffen den richtigen Ton – verständlich, lebendig und präzise.

Gutes Schreiben ist kein Zufall, sondern Handwerk. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie schneller zum Ziel kommen, Ihre Botschaft klar formulieren und Ihre fachliche Kompetenz sichtbar machen.

Sie erhalten praktische Werkzeuge, um Texte strukturiert aufzubauen, verständlich zu formulieren und Schreibhemmungen zu überwinden. Eigene Texte können eingebracht und gemeinsam reflektiert werden.

## **Ziele**

- Texte klar und verständlich formulieren.
- Ihre Botschaften strukturiert und zielgerichtet vermitteln.
- unterschiedliche Textformate adressatengerecht gestalten.
- den roten Faden in Ihren Texten sicher entwickeln.
- auf unnötige Komplexität und Floskeln verzichten.
- Schreibtechniken bewusst einsetzen.
- mehr Sicherheit und Freude beim Schreiben entwickeln.

## **Inhalte**

- Grundlagen der Verständlichkeitsforschung kennenlernen
- Texte klar strukturieren und eine Kernbotschaft entwickeln
- Den roten Faden im Text aufbauen und halten
- Verständlich und prägnant formulieren – ohne Floskeln und Schachtelsätze
- Unterschiedliche Textsorten zielgruppengerecht gestalten
- Schreibtechniken praktisch anwenden und trainieren
- Freude am Schreiben entwickeln und Schreibhemmungen abbauen

**Termin** 29.04.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 08.04.2026

**Zielgruppe** Alle Interessierten, die ihre Schreibkompetenz im beruflichen Alltag verbessern möchten.

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

**TN-Beitrag** 160 €

**Kursleitung** Michaela Böhm

**Zur Anmeldung**

[29.04.2026](#)

## **Meetings neu gedacht: Kreativ, motivierend und ergebnisorientiert**

**18.06.2026**

**10.09.2026**

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Vorträge und Präsentationen Sie langweilen? Oder dass bei manchen Sitzungen monologisiert wird und der rote Faden nicht erkennbar ist? Und kennen Sie das Gefühl, dass Meetings zu lange dauern und wichtige Themen einfach nicht abschließend behandelt werden? Oft fehlen klare Strukturen und Verantwortlichkeiten bei der Moderation, was zu Frustration, Motivationsverlust und einem Mangel an Kreativität führt. Dabei ist doch genug Fachwissen vorhanden! Das Ergebnis: Gute Ideen bleiben ungenutzt, Ressourcen wie Zeit und Personal werden verschwendet – das ist schade! Wie können wir also Engagement, Innovation und Partizipation in Gruppen und Teams wirklich fördern? Wie schaffen wir es, das vorhandene Wissen besser zu nutzen?

Eine spannende Lösung sind die sogenannten „Liberating Structures“. Diese Methoden bieten eine einfache, flexible Struktur für die Zusammenarbeit. Sie ermöglichen es, komplexe Fragen dynamisch und zielgerichtet zu bearbeiten – und das Beste: Alle Teilnehmenden können sich aktiv einbringen und gehört werden, unabhängig von der beruflichen Rolle oder Position.

Die Methoden fördern verschiedene Perspektiven, setzen kreative Ideen frei und motivieren Mitarbeitende. So entstehen effizientere Arbeitsprozesse und innovative Ergebnisse – gemeinsam und mit Freude!

### **Ziele**

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Methoden aus dem „Liberating Structures“- Pool zur Förderung von kreativen, partizipativen, motivierenden,

ergebnisorientierten Meetings

- Erweiterung der Methodenkompetenz
- Verbesserung der Selbstorganisation
- Verbesserung der Zusammenarbeit und Kommunikation im Team sowie in Arbeits- und Projektgruppen
- Praxisorientierter Transfer und Anwendung der erlernten Methoden für den beruflichen Alltag
- Voneinander lernen und Netzwerke bilden

## **Inhalte**

- Merkmale von „Liberating Structures“ kennenlernen und verstehen
- „Liberating Structures“ ausprobieren:
  - Impromptu Networking (Teilen)
  - 1-2-4-all (Offenlegen)
  - Mini- 15 % Solutions (Offenlegen)
  - Troika Consulting (Offenlegen, Unterstützen)
  - GR-Star (Analysieren)
  - What I need from you (Unterstützen/ Helfen)
  - P-2-P: Purpose to Practice (Planen)
- Die angewendeten Methoden reflektieren.
- Transfer: Liberating Structures in Ihrem nächsten Meeting anwenden. Bringen Sie gerne ein konkretes Thema mit, das Sie in Ihrem nächsten Meeting bearbeiten möchten.

**Termine** 18.06.2026 ♦ 10.09.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 26.05.2025 ♦ 17.08.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogisch-sozialen Kontext sowie in der Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 145 €

**Kursleitung** Carolin Theis

## **Zur Anmeldung**

[18.06.2026](#)

[10.09.2026](#)

## **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

**Termin** 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](#)

**Selbstwirksamkeit und innere Stabilität für den Alltag erlangen**  
**07.10.2026 + 04.11.2026**  
**19.04.2027 + 31.05.2027**

**Selbstwirksamkeit und innere Stabilität für den Alltag erlangen**  
**Handlungsfreude statt Selbstzweifel - Strategien für mehr Balance im Alltag**

Wirksame Strategien zur Lebensbewältigung zu entwickeln klingt oft einfacher, als es im Alltag tatsächlich ist. Viele Menschen erleben steigende Anforderungen,

wachsenden Zeitdruck und immer komplexere Lebenssituationen. Häufig entsteht dabei das Gefühl, den eigenen Rhythmus zu verlieren oder äußeren Erwartungen stärker zu folgen als den eigenen Bedürfnissen.

In diesem zweitägigen Seminar nehmen Sie sich bewusst Zeit, Ihren persönlichen Umgang mit Herausforderungen zu reflektieren. Sie betrachten den Rhythmus Ihres eigenen Lebens, erkennen individuelle Muster und entwickeln neue Impulse für mehr Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit im Alltag.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie kann es gelingen, eigene Grenzen wahrzunehmen, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und persönliche Stärken bewusster zu nutzen?

Die Fortbildung bietet Raum für Reflexion, Austausch und praktische Übungen, um neue Perspektiven und Strategien für den persönlichen und beruflichen Alltag zu entwickeln.

## **Ziele**

- eigene Verhaltensmuster und Erwartungen bewusster reflektieren.
- persönliche Belastungssignale frühzeitig erkennen.
- zwischen eigenen Bedürfnissen und äußeren Erwartungen besser unterscheiden.
- Strategien zur Selbstregulation und inneren Balance anwenden.
- Ihre persönlichen Stärken bewusster nutzen.
- Ihre Selbstwirksamkeit im Alltag gezielt stärken.

## **Inhalte**

- Reflexion der eigenen Lebens- und Arbeitsrhythmen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstrespekt
- Unterscheidung zwischen eigenen Ansprüchen, sachlichen Anforderungen und fremden Erwartungen
- Erkennen von persönlichen Belastungsgrenzen und Stresssignalen
- Strategien zur Selbstregulation und inneren Balance
- Impulse zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Resilienz
- Austausch und Reflexion eigener Erfahrungen

**Bitte beachten Sie** Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit voraus.

**Termine** 07.10.2026 + 04.11.2026 ♦ 19.04.2027 + 31.05.2027

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 14.09.2026 ♦ 30.03.2027

**Zielgruppe** Alle, die sich für dieses Thema interessieren

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

**TN-Beitrag** 235 €

**Kursleitung** Petra Döbner

**Zur Anmeldung**

[07.10.2026 + 04.11.2026](#)

[19.04.2027 + 31.05.2027](#)

**Sprachfähig statt sprachlos**

**16.11.2026**

**10.03.2027 + 31.05.2027**

**Sprachfähig statt sprachlos**

**Sensibel sprechen, solidarisch handeln**

Diskriminierung geschieht häufig nicht laut, sondern leise – in einem Nebensatz, in einem scheinbar harmlosen Scherz oder in einer beiläufigen Bemerkung. Wenn darauf aufmerksam gemacht wird, reagieren Beteiligte oft mit Verharmlosung oder Abwehr. Gleichzeitig fällt es vielen Menschen schwer, in solchen Situationen zu reagieren oder Position zu beziehen.

Doch Abwertungen wirken – auf Betroffene, auf Teams und auf die gemeinsame Kultur im Arbeitsalltag.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Sprache und Verhalten im beruflichen Alltag bewusster wahrzunehmen, eigene Muster zu reflektieren und solidarisch zu handeln. Sie setzen sich mit zentralen Begriffen rund um Vielfalt und

Diskriminierung auseinander und entwickeln Sicherheit im Umgang mit sensiblen

Situationen.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie können wir Diskriminierung erkennen, Haltung zeigen und gleichzeitig professionell und respektvoll handeln?

Besonders im kirchlich-diakonischen Kontext stellt sich die Aufgabe, Vielfalt bewusst zu fördern und eine Kultur der Aufmerksamkeit und Solidarität zu stärken.

## **Ziele**

- zentrale Begriffe und Formen von Diskriminierung einordnen.
- Mikroaggressionen und diskriminierende Situationen im Alltag erkennen.
- eigene Rollen und Handlungsspielräume reflektieren.
- sprachlich und situativ angemessen auf diskriminierende Aussagen reagieren.
- Empathie und klare Haltung miteinander verbinden.
- zu einer solidarischen und respektvollen Teamkultur beitragen.
- Vielfalt bewusst fördern und Diskriminierung aktiv entgegenwirken.

## **Inhalte**

- Einführung in zentrale Begriffe wie Diskriminierung, Rassismus, Mikroaggression und Allyship
- Reflexion eigener Erfahrungen, Haltungen und Handlungsspielräume
- Auseinandersetzung mit Rollen und Dynamiken in diskriminierenden Situationen
- Bedeutung von Sprache und deren Wirkung im beruflichen Alltag
- Übungen zu Reaktionsmöglichkeiten bei diskriminierenden Aussagen
- Gesprächsführung in sensiblen Situationen (z. B. mit Kolleg:innen, Eltern oder Klient:innen)
- Reflexion eigener Emotionen und Grenzen
- Austausch über Praxisbeispiele und Erfahrungen aus dem Arbeitsalltag
- Entwicklung persönlicher Handlungsmöglichkeiten für einen solidarischen Umgang im Team

**Bitte beachten Sie** Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit voraus.

**Termine** 16.11.2026 ♦ 15.02.2027

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 26.10.2026 ♦ 15.02.2027

**Zielgruppe** Alle, die sich für dieses Thema interessieren

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

**TN-Beitrag** 165 €

**Kursleitung** Gesa Krämer

**Zur Anmeldung**

[16.11.2026](#)

[10.03.2027](#)

## **Stark in Extremsituationen 10.03.2026 + 11.03.2026**

**Stark in Extremsituationen  
Verbalen Angriffen und übergriffigem Verhalten deeskalierend begegnen**

Im beruflichen Alltag begegnen Ihnen immer mal wieder Menschen, die sehr aufgeregt sind. Manchmal zeigt sich diese Aufgeregtheit darin, wie Sie dann angesprochen werden. In Extremsituationen kann dies sogar so weit gehen, dass Sie verbal attackiert und mit übergriffigem Verhalten konfrontiert werden. Sie möchten nicht auch auf diese Art und Weise reagieren, sondern deeskalierend mit der Situation umgehen können. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt Lust auf Veränderung, Mut zum Ausprobieren und den Wunsch nach individuellem Feedback voraus. Im Kurs werden Videosequenzen aufgenommen, die mit Ihnen individuell vertraulich reflektiert werden. Nach der Reflexion werden die Videosequenzen von Ihnen gelöscht.

**Ziele**

- Kennenlernen von anwendungsorientierten Kommunikationsmodellen
- Erweiterung und Vertiefung des Wissens zur Kommunikation in Extremsituationen und zum Umgang mit verbalen Angriffen und übergriffigem Verhalten
- Methoden zur Kommunikation in Extremsituationen ausprobieren
- Reflexion des eigenen Verhaltens in Extremsituationen
- Alternative Kommunikationsmöglichkeiten üben
- Entwicklung von Strategien für die nächste Extremsituation im beruflichen Alltag

## **Inhalte**

- Kommunikation in der Praxis
- Extremsituationen und ihre Auswirkungen auf die Kommunikationsfähigkeit
- Welche Haltung hilft mir?
- Welche Körperhaltung unterstützt meine Botschaft?
- Wie verpacke ich meine Botschaften?
- Übung an Praxisbeispielen aus Ihrem beruflichen Alltag
- Analyse und Feedback zur Weiterentwicklung Ihrer Kompetenz, in Extremsituationen stark zu kommunizieren

**Bitte beachten Sie** Dieser Kurs dauert zwei Tage und findet zu den unten genannten Terminen statt

**Termine** 10.03.2026 + 11.03.2026

**Zeit** 9:30 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 17.02.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 145 €

**Kursleitung** Anne Verena Wasner, Christian Dietzel

**Zur Anmeldung**

[10.03.2026 + 11.03.2026](#)

## **Umgang mit Depression und psychischen Belastungen im (Arbeitsmarkt-)Alltag**

**09.09.2026**

**07.12.2026**

**05.04.2027**

**25.10.2027**

## **Umgang mit Depression und psychischen Belastungen im (Arbeitsmarkt-)Alltag**

### **Wissen, Erkennen, Handeln, Veränderung**

Psychische Belastungen und Erkrankungen wie Depressionen sind weit verbreitet, gleichzeitig sind sie oft schwer zu erkennen und von vorübergehender Erschöpfung oder Stress abzugrenzen. Gerade im Arbeitsalltag, etwa im Kollegenkreis oder im Team, aber auch im privaten Umfeld, fällt es vielen Menschen schwer, Veränderungen im Verhalten richtig einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren.

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahes Basiswissen zu Depression und psychischen Belastungen. Sie lernen, mögliche Warnsignale wahrzunehmen, Gespräche sensibel anzusprechen und hilfreiche Unterstützungsangebote zu kennen.

Dabei geht es ausdrücklich nicht um Diagnostik, sondern um Aufmerksamkeit, Haltung und Handlungskompetenz im Umgang mit betroffenen Menschen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Führungskräfte, Kolleg:innen und Mitmenschen verantwortungsvoll reagieren können, wenn sie psychische Belastungen wahrnehmen. Auch der Aspekt der Selbstfürsorge im Umgang mit belastenden Situationen wird thematisiert.

### **Ziele**

- mögliche Anzeichen psychischer Belastungen und Depression erkennen.
- Veränderungen im Verhalten sensibel wahrnehmen und einordnen.
- Gespräche mit belasteten Menschen wertschätzend und verantwortungsvoll

führen.

- Unterstützungsangebote und Anlaufstellen benennen.
- Handlungsmöglichkeiten und eigene Grenzen reflektieren.
- Aspekte der Selbstfürsorge im Umgang mit belastenden Situationen berücksichtigen

## **Inhalte**

- Grundlagenwissen zu Depression und psychischen Belastungen
- Abgrenzung zwischen vorübergehender Erschöpfung und behandlungsbedürftiger Erkrankung
- Warnsignale und mögliche Veränderungen im Verhalten erkennen
- Hilfsangebote und Anlaufstellen für Betroffene
- Exkurs: Umgang mit Suizidalität
- Gesprächsführung bei wahrgenommenen psychischen Veränderungen
- Workshops und Gesprächsübungen
- Moderierter Austausch zu Praxisbeispielen
- Impulse zur Selbstfürsorge im Umgang mit belastenden Situationen

**Bitte beachten Sie** Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit voraus.

**Termin** 09.09.2026 ♦ 07.12.2026 ♦ 05.04.2027 ♦ 25.10.2027

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 17.08.2026 ♦ 16.11.2026 ♦ 15.03.2027 ♦ 05.10.2026

**Zielgruppe** Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die sich professionell nähern und Sicherheit im Umgang damit gewinnen wollen.

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

**TN-Beitrag** 145 €

**Kursleitung** Team der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

**Zur Anmeldung**

[09.09.2026](#)

[07.12.2026](#)

[05.04.2027](#)

[25.10.2027](#)

## **Wertebasiert entscheiden - Wertorientiert handeln** **24.09.2026 + 25.09.2026**

### **Wertebasiert entscheiden - Wertorientiert handeln** **Authentisch und Wert-voll arbeiten**

Sind Sie sich Ihrer aktuellen Werte bewusst? Welche Bedeutung haben Ihre Werte, wenn Sie in Ihrer täglichen Arbeit Entscheidungen treffen? Entscheiden Sie in der Regel ad hoc aus dem Bauch heraus oder abwägend im Kontakt mit anderen? Und wenn Sie sich Ihrer Werte und Leitsterne bewusst sind, wie gelingt es Ihnen dann, ihnen in Ihrem Handeln den gewünschten Raum zu geben? Was fällt Ihnen dabei noch schwer, was schon leicht?

In diesem Seminar lernen Sie die Themen Entscheidung, Treffen von Entscheidungen und deren Zusammenhang mit Ihren Werten näher kennen. Ebenso werden Sie dabei begleitet, Ihre persönlichen beruflichen Werte zu finden und diese künftig als Basis für wertebasierte Entscheidungen und wertebasiertes Handeln zu nutzen.

Gemeinsam nehmen wir an zwei Tagen das eigene alltägliche berufliche Entscheiden und Handeln in den Fokus. Wir bringen Licht in innere Wertekonflikte und üben einen konstruktiven, lösungsorientierten Umgang mit diesen.

### **Ziele**

- Auseinandersetzung mit dem Thema Werte
- Gewinnen von Sicherheit und Klarheit für die eigenen Werte
- Bewusstsein und Reflexion über das wertebasierte Treffen von Entscheidungen
- Klarheit über die Werte, die Sie beim Handeln leiten
- Erlernen des Umgangs mit inneren Wertekonflikten
- Verankerung persönlicher Werte im beruflichen Handeln

## **Inhalte**

- Vereinbarung für die Zusammenarbeit und den Austausch
- Entscheidungen und deren Hintergründe
- Was ist ein Wert?
- Modelle Entscheidungsfindung
- Werte- und Entwicklungsquadrat
- Das ist es mir wert - Finden und Filtern eigener Werte
- Reflexion eigener Werte im Kontext der beruflichen Rolle
- Erlernen des Umgangs mit inneren Wertekonflikten
- Inneres Team

**Bitte beachten Sie** Der Kurs dauert zwei Tage. Die Bereitschaft zur vertrauensvollen, intensiven Reflexion wird für die Teilnahme vorausgesetzt.

**Termine** 24.09.2026 + 25.09.2026

**Zeit** 9:00 - 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 31.08.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und Verwaltung

**Ort** Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128

**TN-Beitrag** 328 €

**Kursleitung** Christina Ness

**Zur Anmeldung**

[24.09.2026 + 25.09.2026](#)

**Wertschätzung trotz Vorurteile: Kultur- und machtsensibles**

## **Handeln und Sprechen**

### **Wertschätzung trotz Vorurteile: Kultur- und machtsensibles Handeln und Sprechen**

#### **Vom Vorurteil zum reflektiertem Handeln**

In sämtlichen Bildungskontexten bringen wir uns mit der eigenen Persönlichkeit in unseren beruflichen Rollen (Fachkraft, Führungskraft, Pädagog:in usw.) ein. Das ist für Bindung und Bildung auch notwendig. Dabei kommen unweigerlich auch (un-)bewusste Urteile (unconscious bias) zum Tragen, die in die Arbeit einfließen und starke Auswirkungen auf die Entwicklung und Identität der Kinder und Familien, mit denen wir zusammenarbeiten, haben können.

Deswegen ist es wichtig, dazu ein Bewusstsein zu schaffen und zu erkennen, wie Stereotypen und Vorurteile reduziert werden können, um kultur- und machtsensibel zu sprechen und zu handeln.

An den Fragen, welche Bezeichnungen für Personengruppen zu verwenden sind und was man heute noch aus Kinderbüchern vorlesen oder was wie sagen kann, erhitzen sich die Gemüter. Wir werden besprechen, was ableistisches Sprechen ist, wo Populismus und Rassismus lauern und wie schnell die Konjunkturen abwertender Bedeutungen sind, die sich in Worten verbergen können.

Es geht nicht um politische Korrektheit oder dass man etwas nicht mehr „darf“, sondern darum, sich um perspektivensensibles Sprechen und Handeln zu bemühen. Ziel ist es, für sich persönlich herauszuarbeiten, worauf geachtet werden kann, um kränkungsfrei zu kommunizieren.

Im Zentrum stehen jeweils ganz konkrete Situationen und das Arbeiten mit eigenen Fällen.

### **Ziele**

- Erfahren von (eigenen) Urteilen und Filtern
- Erkennen von ungewollten Bedeutungen in der Sprache
- Machtasymmetrien und Fremdbilder erkennen
- Positionen und Positionierungen klären können
- Perspektivenwechsel üben
- Aushandeln von Bedürfnissen
- Kultur- und machtsensibles Sprechen umsetzen können

## **Inhalte**

- Was sind unbewusste Vorurteile (unconscious bias)? Welche gibt es? Und wie entstehen sie?
- Wie erkenne ich sie bei mir? Wie erkenne ich sie bei anderen? Wie erkenne ich sie in der Sprache
- Wie wirken sie? Wann und wie spreche ich sie an?
- Wie kann ich selbst kränkungsarm sprechen?
- Wie gehe ich mit Abwertungen, Stereotypen und Rassismen von anderen um?

**Bitte beachten Sie** Die Teamfortbildung dauert 2 Tage. Dieses Angebot gibt es auch als offenen Kurs, wenn einzelne aus Ihrem Team sich zum Thema fortbilden möchten

**Termin** Nach Ihrer Buchungsanfrage erhalten Sie eine automatisierte E-Mail als Bestätigung für Ihr Interesse und wir kommen auf Sie zu, um den Kontakt herzustellen.

**Zeit** Zwölf (Arbeits-)Zeitstunden zzgl. Pausen nach Absprache mit der Kursleitung

**Zielgruppe** Teams im pädagogischen und sozialen Kontext und in der Verwaltung

**Ort** In der Einrichtung oder, wenn Räume in der Akademie verfügbar sind, können Sie diese anfragen und buchen. Bitte beachten Sie dafür [Konditionen Raumnutzung](#)

**TN-Beitrag** Wegen des Beitrags kommen wir nach Ihrer Anmeldung auf Sie zu.

**Kursleitung** Gesa Krämer oder Prof. Dr. Kirsten Nazarkiewicz

## **Zur Anmeldung**

[2025](#)

[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](#)

## **PÄDAGOGIK**

**U3 + Ü3 + HORT**

**Die Macht der Worte: Bewusst kommunizieren und respektvoll mit Kindern sprechen – Basis**

**29.10.2026**

**Die Macht der Worte: Bewusst kommunizieren und respektvoll mit Kindern sprechen**

**Die Bedeutung von achtsamer Sprache und Adulthood -**

**Reflexion und alternative Handlungsmöglichkeiten für den Alltag Basis**

Schnell sind uns Erwachsenen Sätze wie „das hab ich doch schon so oft gesagt“, „wenn du jetzt nicht kommst, dann dauert es doppelt so lang“, „na toll, das hab ich doch gleich gesagt“ und weitere dieser Art rausgerutscht und wir merken nicht, dass sich dahinter bisweilen Drohungen und Ankündigungen von Strafen verbergen, die es unbedingt zu vermeiden gilt. Wir sind geprägt von unserer sprachlichen Beziehungsheimat und sind uns oft nicht bewusst, dass wir in Muster verfallen, vor allem, wenn wir – was im Alltag häufig vorkommt, gestresst sind. Doch ist achtsame, gleichwürdige Sprache unbedingt notwendig, um mit Kindern gute Resonanzbeziehung zu gestalten und im Dialog zu sein. In unserer Sprache steckt die Gefahr, Kinder zu diskriminieren, adultistisch zu sein, zu beschämen, bloßzustellen, in Geschlechtsstereotypen zu sprechen und unsere Worte können nachweislich tatsächlich Schmerzen im Gehirn des Kindes hervorrufen. Sie prägen in höchstem Maße, welches Selbstbild das Kind von sich entwickelt.

In diesem Seminar wollen wir vor allem auf der Basis von Selbstreflexion, bei der wir uns selbst nicht verurteilen, sondern besser verstehen, das Thema „Bedeutung von achtsamer Sprache“ anschauen und alternative Formulierungen üben, die einer guten Beziehungsgestaltung dienlich sind. Ebenso wird das Thema Adulthood beleuchtet.

**Ziele**

- Kennenlernen von Sprachgewaltkategorien, Wörterzauberalternativen, Adulthood als Form der Diskriminierung, die Auswirkung von Sprache und verbaler Gewalt auf die Entwicklung des Kindes
- Erweiterung des Wissens bzgl. Gleichwürdigkeit und Integrität als wichtige Werte für Beziehungsgestaltung und über Adulthood als Diskriminierungsform
- Reflexion von eigenen Erfahrungen von verbaler Gewalt und dem eigenen Handeln im Alltag mit Kindern – vor allem unter Stress
- Üben von alternativen Formulierungen im Sinne des „Wörterzauber“ und der integritätswahrenden Kommunikation
- Verstehen von eigenen Mustern vor dem Hintergrund der eigenen

Beziehungserfahrungen

### **Inhalte**

- Beschämende, intergritätsverletzende, gewaltvolle Sprache
- Die Werte Gleichwürdigkeit und Integrität und die Bedeutung für die Beziehungsgestaltung mit Kindern
- Wie kann Wörterzauber statt Sprachgewalt im Alltag aussehen
- Das Gehirn im Stress-Modus – alten Mustern auf der Spur
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion

**Termin** 29.10.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 05.10.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 160 €

**Kursleitung** Helia Schneider

**Zur Anmeldung**

[29.10.2026](#)

**Die Macht der Worte: Bewusst kommunizieren und respektvoll mit Kindern sprechen - Vertiefungstag  
18.06.2026**

**„Die Macht der Worte: Bewusst kommunizieren und respektvoll mit Kindern sprechen“**

## **Die Bedeutung von achtsamer Sprache und Adulthood - Reflexion und alternative Handlungsmöglichkeiten für den Alltag - Vertiefungstag**

Schnell sind uns Erwachsenen Sätze wie „das hab ich doch schon so oft gesagt“, „wenn du jetzt nicht kommst, dann dauert es doppelt so lang“, „na toll, das hab ich doch gleich gesagt“ und weitere dieser Art rausgerutscht und wir merken nicht, dass sich dahinter bisweilen Drohungen und Ankündigungen von Strafen verbergen, die es unbedingt zu vermeiden gilt. Wir sind geprägt von unserer sprachlichen Beziehungsheimat und sind uns oft nicht bewusst, dass wir in Muster verfallen, vor allem, wenn wir – was im Alltag häufig vorkommt, gestresst sind. Doch ist achtsame, gleichwürdige Sprache unbedingt notwendig, um mit Kindern gute Resonanzbeziehung zu gestalten und im Dialog zu sein. In unserer Sprache steckt die Gefahr, Kinder zu diskriminieren, adultistisch zu sein, zu beschämen, bloßzustellen, in Geschlechtsstereotypen zu sprechen und unsere Worte können nachweislich tatsächlich Schmerzen im Gehirn des Kindes hervorrufen. Sie prägen in höchstem Maße, welches Selbstbild das Kind von sich entwickelt. In diesem Seminar wollen wir vor allem auf der Basis von Selbstreflexion, bei der wir uns selbst nicht verurteilen, sondern besser verstehen, das Thema „Bedeutung von achtsamer Sprache“ anschauen und alternative Formulierungen üben, die einer guten Beziehungsgestaltung dienlich sind. Ebenso wird das Thema Adulthood beleuchtet.

### **Ziele**

- Kennenlernen von Sprachgewaltkategorien, Wörterzauberalternativen, Adulthood als Form der Diskriminierung, die Auswirkung von Sprache und verbaler Gewalt auf die Entwicklung des Kindes
- Erweiterung des Wissens bzgl. Gleichwürdigkeit und Integrität als wichtige Werte für Beziehungsgestaltung und über Adulthood als Diskriminierungsform
- Reflexion von eigenen Erfahrungen von verbaler Gewalt und dem eigenen Handeln im Alltag mit Kindern – vor allem unter Stress
- Üben von alternativen Formulierungen im Sinne des „Wörterzauber“ und der integritätswahrenden Kommunikation
- Verstehen von eigenen Mustern vor dem Hintergrund der eigenen Beziehungserfahrungen

### **Inhalte**

- Beschämende, integritätsverletzende, gewaltvolle Sprache
- Die Werte Gleichwürdigkeit und Integrität und die Bedeutung für die Beziehungsgestaltung mit Kindern
- Wie kann Wörterzauber statt Sprachgewalt im Alltag aussehen
- Das Gehirn im Stress-Modus - alten Mustern auf der Spur
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion

**Bitte beachten Sie** Am Vertiefungstag werden die Inhalte des Basistages je nach Bedarf der Teilnehmendengruppe prozessorientiert vertieft und um weitere passende Themen ergänzt. Dies wird am Ende des Basistages gemeinsam mit der Kursleitung und der Gruppe festgelegt

**Termin** 18.06.2026

**Zeit** 9:00 - 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 26.05.2026

**Zielgruppe** Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und Verwaltung

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

**TN-Beitrag** 160 €

**Kursleitung** Helia Schneider

**Zur Anmeldung**

[18.06.2026](#)

**Werte, die verbinden - Das evangelisch-diakonische Profil leben  
- Wertschätzung von Religionen und Respekt füreinander**

**25.02.2026**

**18.03.2026**

**25.04.2026**

**07.05.2026**

**17.06.2026**

**25.06.2026**

**29.10.2026**

**10.12.2026**

## **Werte, die verbinden - Das evangelisch-diakonische Profil leben - Wertschätzung von Religionen und Respekt füreinander**

In der Metropolregion Rhein-Main mit seinen großen Städten Frankfurt und Offenbach leben wir in einer großen Vielfalt kultureller und religiöser Einflüsse. Als Evangelische Kirche und Diakonie schätzen wir diesen Reichtum.

Glaube, Religion, Spiritualität und die Frage nach dem Sinn des Lebens spielen in unseren vielfältigen Stadtgesellschaften weiterhin eine wichtige Rolle für viele Menschen; gerade auch bei vielen unserer Klient:innen und bei unseren Mitarbeitenden.

Der Kurs macht Sie bekannt mit der Haltung von Respekt und Wertschätzung für Religionen. Wir beschäftigen uns zugleich mit den christlichen Grundlagen diakonischer Arbeit. Der Schatz der christlichen Tradition und die damit verbundene ethische Orientierung sind für uns als werteorientiertes evangelisches und diakonisch-soziales Unternehmen unverzichtbar. Deswegen wollen wir mit Ihnen, diese Grundlagen besser kennenlernen und mit Ihnen darüber ins Gespräch kommen.

- Sie interessieren sich dafür, wie Religion und Glaube das Leben und das Erleben von Menschen in unseren vielfältigen Stadtgesellschaften prägen?
- Sie möchten wissen, wie Kirche und Diakonie entstanden sind und auf welchem Fundament beide gründen?
- Sie sind Mitglied einer Kirche oder einer anderen Religionsgemeinschaft? Oder Sie gehören keiner Religionsgemeinschaft an und sind konfessionslos?

Dann ist unser Kurs „Das evangelisch-diakonische Profil leben“ genau richtig für Sie!

### **Ziele**

- Das Rahmenkonzept evangelisch-diakonisches Profil und seine Inhalte kennen
- Werte, Inhalte und Haltungen des christlichen Glaubens kennenlernen und vertiefen
- Umgang mit anderen Religionen
- Ideen sammeln, das evangelisch-diakonische Profil in die Praxis im Arbeitsalltag umsetzen

## **Inhalte**

- Werte, Grundprinzipien und Diakonischer Auftrag
- Grundlagen religions- und kultursensibler Bildung
- Religion in der eigenen Biographie reflektieren
- Christlichen Feste

**Bitte beachten Sie** Die Fortbildung richtet sich an alle Mitarbeitenden des Evangelischen Regionalverbands sowie der Tageseinrichtungen für Kinder. Alle, die persönlich eingeladen wurden, melden sich bitte verbindlich zur Schulung an.

**Termine** 25.02.2026 ♦ 18.03.2026 ♦ 15.04.2026 ♦ 07.05.2026 ♦ 17.06.2026 ♦ 25.06.2026 ♦ 29.10.2026 ♦ 10.12.2026

**Zeit** 9:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss** 02.02.2026 ♦ 17.02.2026 ♦ 23.03.2026 ♦ 13.04.2026 ♦ 18.05.2026 ♦ 01.06.2026 ♦ 05.10.2026 ♦ 16.11.2026

**Zielgruppe** Alle Interessierten

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

**TN-Beitrag** 150 €

**Kursleitung** Ursula Wendt

**Zur Anmeldung**

[25.02.2026](#)

[18.03.2026](#)

[15.04.2026](#)

[07.05.2026](#)

[17.06.2026](#)

[25.06.2026](#)

[29.10.2026](#)

[10.12.2026](#)

# **ARBEITSSICHERHEIT & GESUNDHEITSSCHUTZ**

## **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

**Termin** 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](#)

**Rückenfit am Arbeitsplatz**

**29.05.2026**

## **Rückenfit am Arbeitsplatz Einfache Übungen für mehr Wohlbefinden**

Der Arbeitsalltag stellt hohe Anforderungen an Ihren Rücken: Beim Bücken, Heben oder langem Sitzen sind Wirbelsäule, Bandscheiben und Rückenmuskulatur ständig gefordert. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen und sich im Alltag zu entlasten, ist es wichtig, die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Belastung und Wohlbefinden zu verstehen.

In diesem Kurs lernen Sie einfache, effektive Übungen kennen, die Sie bequem in Ihren Alltag integrieren können. Mit praktischen Tipps für die Selbsthilfe und einem kleinen Übungsprogramm für Zuhause sorgen Sie aktiv für einen gesunden Rücken – für mehr Komfort und Lebensqualität im Berufsalltag.

### **Ziele**

- Wissen über den Rücken auffrischen und vertiefen
- Funktionsweise und Zusammenhänge von Bewegungsabläufen, Belastungen und Rückenschmerzen verstehen
- Übungen zur Stärkung des Rückens kennenlernen und bewusst ausprobieren
- Ideen entwickeln, Stärkungsübungen im beruflichen Alltag bewusst zu integrieren

### **Inhalte**

- Theoretische Grundlagen
- Reflektieren von Bewegungsabläufen
- Bewegungserfahrung
- Körperwahrnehmung
- Alltagstipps zusammen erarbeiten
- Übungsprogramm

**Termine** 29.05.2026

**Zeit** 9:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 04.05.2026

**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** 105 €

**Kursleitung** Renate Weiske

**Zur Anmeldung**

[29.05.2026](#)

## **GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE**

**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 einfühlsam 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 Glaubens-themen 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](#)

## **Stressmanagement im Alltag**

**02.02.2026 + 03.02.26**

**Stressmanagement im Alltag**

**Wie radikale Akzeptanz und kleine Veränderungen helfen, gelassen zu bleiben. Wie entscheidende Akzeptanz und kleine Veränderungen zu mehr**

## **Gelassenheit führen**

Dieser Workshop hilft Ihnen, Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Teil des Lebens zu verstehen.

Sie lernen, radikale Akzeptanz als Grundlage für einen gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und mit kleinen, wirkungsvollen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen.

Das Ziel ist es, langfristig Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, Stress bewusst zu begegnen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen.

Dabei geht es nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens anzuerkennen und ihn klug zu managen.

Dieser Workshop hilft Ihnen, Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Teil des Lebens zu verstehen. Sie lernen, radikale Akzeptanz als Grundlage für einen gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und mit kleinen, wirkungsvollen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen. Das Ziel ist es, langfristig Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, Stress bewusst zu begegnen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen. Dabei geht es nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens anzuerkennen und ihn klug zu managen.

Mit einer Kombination aus wissenschaftlichen Grundlagen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag vorzunehmen. Vorschlag Entdecken Sie in diesem Workshop, wie Sie Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Begleiter im Leben annehmen können. Sie lernen, radikale Akzeptanz als Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und durch kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren. Ziel ist es, Ihnen langfristige Strategien an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, Stress bewusst zu begegnen, anstatt sich von ihm überwältigen zu lassen. Es geht nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens zu erkennen und klug zu managen. Durch eine Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Lernen Sie, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber effektive Veränderungen in Ihrem Alltag vorzunehmen.

## **Ziele**

Sie lernen, radikale Akzeptanz als Grundlage für einen gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und mit kleinen, wirkungsvollen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen. Das Ziel ist es, langfristig Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, Stress bewusst zu begegnen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen. Dabei geht es nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens anzuerkennen und ihn klug zu managen.

Mit einer Kombination aus wissenschaftlichen Grundlagen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag vorzunehmen.

Vorschlag: Entdecken Sie in diesem Workshop, wie Sie Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Begleiter im Leben annehmen können. Sie lernen, radikale Akzeptanz als Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und durch kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

Ziel ist es, Ihnen langfristige Strategien an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, Stress bewusst zu begegnen, anstatt sich von ihm überwältigen zu lassen. Es geht nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens zu erkennen und klug zu managen.

- Durch eine Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Lernen Sie, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber effektive Veränderungen in Ihrem Alltag vorzunehmen.

## **Inhalte**

- **Stress verstehen und akzeptieren:**  
Warum ist Stress normal?  
Wie beeinflusst er unser Denken und Handeln?
- **Radikale Akzeptanz als Basis für Veränderung:**  
Wie wir aufhören, gegen Stress anzukämpfen und ihn stattdessen sinnvoll integrieren?  
Wie können wir aufhören, Stress zu bekämpfen und ihn stattdessen sinnvoll integrieren?
- **Kleine, alltagstaugliche Veränderungen mit großer Wirkung:**  
Praktische Strategien zur Stressbewältigung

- **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen:**  
Körperliche und geistige Entspannung durch einfache Techniken
- **Besserer Umgang mit Belastungen und Druck:**  
Wie organisieren wir uns und unsere Arbeit realistisch?
- **Nein sagen und Grenzen setzen:**  
Souveräne Kommunikation für weniger Stress.
- **Individueller Transfer in den Alltag:**  
Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Plans.

**Bitte beachten Sie** Der Kurs dauert 2 Tage und setzt die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit voraus.

**Termine** 02.02.2026 + 03.02.2026

**Zeit** 8:30 – 16:00 Uhr

**Anmeldeschluss** 12.01.2026

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

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

**TN-Beitrag** 320 €

**Kursleitung** Eva Scheuba

**Zur Anmeldung**

[02.02.2026 + 03.02.2026](#)

**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](#)