

# Resilienz entfalten – Mit innerer Stärke zu einem entspannten Berufsalltag mit Kindern

Fortbildung für  
päd. Fachkräfte

Im hektischen Berufsalltag geht es oft darum, für andere da zu sein, zu trösten, zu fördern und zu begleiten. Dabei passiert es leicht, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen aus den Augen zu verlieren.

**Mein Ziel ist es, Sie als Fachkraft zu stärken – sowohl im beruflichen Alltag als auch in Ihrer persönlichen Entwicklung.**

Grundlagen der Resilienz: Was bedeutet Resilienz eigentlich?

Sie erhalten fundiertes Wissen darüber, was Resilienz ausmacht und warum sie in der heutigen Zeit so entscheidend ist – für Sie und die Kinder, die Sie betreuen.

Die eigene Resilienz stärken: Sie lernen, wie Sie Ihre eigene Widerstandskraft aufbauen und festigen können. Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre persönlichen Ressourcen und erfahren, wie Sie auch in stressigen Situationen gelassen und handlungsfähig bleiben.

Resilienz bei Kindern fördern: Sie lernen praxisnahe Strategien, um den Kindern die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie brauchen, um Herausforderungen selbstbewusst und optimistisch zu begegnen.

Referentin: Dr. Friederike Meyer-Wolfarth

Datum und Uhrzeit: nach Vereinbarung

Wo: Online oder Inhouse in Präsenz

## Anmeldung und Buchung:

☎ 0178 - 6749390

✉ kontakt@verstehenverbindet.de

🌐 www.verstehenverbindet.de

