

Tagesseminar

Stark im Beruf – in Balance mit dir selbst

Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Stärke für Mitarbeitende in sozialen Arbeitsfeldern.

Wer täglich für andere da ist, braucht auch Zeit für sich selbst.

Die Arbeit mit Menschen – ob Klein oder Groß – ist bereichernd und sinnstiftend. Gleichzeitig kann sie sehr herausfordernd sein.

Hohe Anforderungen, schwierige Rahmenbedingungen, Zeitdruck und emotionale Belastungen gehören für viele zum Berufsalltag. Um langfristig gesund, motiviert und mit Freude arbeiten zu können, braucht es deshalb innere Stabilität, Klarheit und persönliche Kraftquellen.

Das Tagesseminar „Stark im Beruf – in Balance mit dir selbst“ bietet Raum zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken.

Du entwickelst neue Perspektiven, stärkst deine eigenen Ressourcen und gewinnst frische Energie für deinen beruflichen und persönlichen Alltag.

Für wen ist das Seminar gedacht?

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende aus sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern, beispielsweise aus:

- Kindertageseinrichtungen
- offenen Ganztagschulen
- Jugendhilfe
- Eingliederungshilfe
- Pflege
- Sozialarbeit
- weiteren sozialen und pädagogischen Einrichtungen

Das erwartet dich

An diesem Tag steht nicht der nächste Termin oder die nächste Aufgabe im Mittelpunkt, sondern du selbst und deine persönlichen Ressourcen.

Gemeinsam betrachten wir, was dich stärkt, was dir Energie nimmt und welche Möglichkeiten du hast, auch in herausfordernden Situationen gut für dich zu sorgen.

Schwerpunkte des Tages

- Resilienz und Selbstfürsorge stärken
- Persönliche Kraftquellen erkennen und bewusst nutzen
- Strategien für einen gelasseneren Umgang mit Stress entwickeln
- Mehr Sicherheit in herausfordernden Situationen gewinnen
- Perspektiven wechseln und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken
- Das Tetraeder-Modell der Intelligenzen kennenlernen
- Einen Energie-Reset für mehr innere Balance erleben
- Neue Kraft für Beruf und Privatleben tanken

Das nimmst du mit

Der Seminartag schenkt dir Raum zum Innehalten, Auftanken und Neuorientieren.

Du gewinnst:

- mehr innere Ruhe und Klarheit
- neue Energie für deinen Arbeitsalltag
- praktische Impulse zur Stressbewältigung
- mehr Klarheit und Selbstvertrauen
- neue Perspektiven für herausfordernde Situationen
- Zeit für Regeneration und deine persönlichen Kraftquellen

