

Fortbildung

08.09.2025 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Umgang mit den eigenen Grenzen

Umgang mit den eigenen Grenzen

Stress entsteht im Kopf.

Finden Sie heraus, was Ihre Gedanken, Einstellungen und Handlungen beeinflusst. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wo Ihre Grenzen sind und wie Sie den täglichen Herausforderungen begegnen können.

Machen Sie sich auf den Weg, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen.

Am Ende der Fortbildung haben Sie Werkzeuge und Techniken für Ihr Berufs- und Privatleben erlernt, die Ihnen den täglichen Spagat zwischen Kindern, Eltern, Team, Gruppe und Ihren eigenen Grenzen erleichtern.

Inhalte:

- Welche persönlichen Herausforderungen habe ich
- Von Herausforderung zu Bedürfnis?
- Innere Antreiber nach der Transaktionsanalyse von Berne und Harris
- Kommunikation und ihre Tücken
- Was heißt das für meinen Alltag?

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte von Kindertagesstätten und Familienzentren

Termin:

08.09.2025 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:

125,00 € (inkl. Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz

Bahnstraße 32

55128 Mainz

www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Kerstin Fahr

Ansprechpartner:

Caterina Wüst (Fortbildung-Kita@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-311)

Olga Frank (Fortbildung-Kita@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-291)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. Referat Fortbildung Kita

Veranstaltungsnummer:

K25_QB7_6