

## Abschluss

- Sie erhalten ein Zertifikat

## Starttermine

Auf Anfrage

## Dauer und Unterrichtszeiten

- 24 +1 Unterrichtseinheiten
- 1,5 Monate
- Unterrichtszeiten auf Anfrage

## Kosten

490,00€ pro Person

**Wollen auch Sie Ihre berufliche Karriere mit einer fundierten und soliden Basis starten? Dann vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns.**

**Wir unterstützen Sie gerne!**



**Dr. Susanne Sonnleitner**

Tel.: 0941 59577-18

Mail: [regensburg@kolping-ostbayern.de](mailto:regensburg@kolping-ostbayern.de)

Kolping-Bildungswerk

**Bildungszentrum Regensburg**

Ladehofstraße 30

93049 Regensburg

Weitere Informationen:

[www.kolping-ostbayern.de](http://www.kolping-ostbayern.de)



  
**Kolping**



**Stark im Sozialberuf**  
Selbstfürsorge, Resilienz  
und professionelle Balance

  
**Kolping**

## Selbstfürsorge, Resilienz und professionelle Balance



### Ihr Nutzen

Der Berufsalltag kann fordernd sein – umso wichtiger ist es, die eigenen Ressourcen zu kennen und zu stärken.

„Stark im Sozialberuf“ unterstützt Sie dabei, Ihre innere Balance zu finden, Stress besser zu bewältigen und langfristig gesund zu bleiben.

In drei praxisnahen Modulen lernen Sie, Stresssignale frühzeitig zu erkennen, sich im Kontakt mit Klientinnen und Klienten professionell abzugrenzen und Ihre Resilienz zu fördern.

Im Fokus steht ein gesundes Miteinander im Arbeitsalltag: klare Kommunikation, ein bewusster Umgang mit Belastungen und die Fähigkeit, Grenzen zu setzen. So gelingt es, Beziehungen im Beruf positiv zu gestalten und langfristig stabil zu bleiben.

Eine anschließende Gruppen- und Einzelsupervision ermöglicht die Reflexion von Praxiserfahrungen und unterstützt die nachhaltige Umsetzung im Berufsalltag.

### Inhalte

#### Modul 1: Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

- Stresssignale erkennen
- mentale Grundhaltungen und Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag

#### Modul 2: Grenzen setzen und Selbstschutz im Kontakt mit „Adressaten“ und „Adressatinnen“

- Kommunikationsstrategien
- Abgrenzung ohne Beziehungsabbruch
- Umgang mit emotionaler Erschöpfung

#### Modul 3: Resilienz und Teamkultur

- Resilienzfaktoren trainieren
- Kollegiale Unterstützung
- Teamentwicklung

Im Anschluss an die drei Module findet sowohl eine Gruppensupervision als auch eine Einzelsupervision statt.

- Fallreflexion
- Austausch
- Nachhaltige Verankerung der Inhalte

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an

- Fachkräfte in Sozialarbeit, Erziehung, Pflege, Erwachsenenbildung
- Leitungen von sozialen Einrichtungen
- Ehrenamtlich engagierte mit Beratungs- oder Betreuungsfunktionen

### Voraussetzungen

- Erfahrung in einer sozialen Tätigkeit

