TERMINE
19.04.2027 - 20.04.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
16 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr.9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in der Kinder- und Jugendhilfe, die neue Wege kennenlernen möchten, um ihre Leistung zu steigern

REFERENTINNEN
Heike Schaumburg
Diplom-Pädagogin,
Kommunikationstrainerin

ANSPRECHPARTNER/IN
Claudia Siegel
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
290,00 Euro für Mitglieder
390,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt

BERUFL. WEITERBILDUNG

Mentale Stärke - Leistung bringen, wenn es darauf ankommt

Diese praxisnahe Fortbildung richtet sich an Mitarbeiterinnen aus der Kinder- und Jugendhife, die ihre mentale Widerstandskraft stärken und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben möchten. Im Fokus stehen Strategien, um mit Stress, Zeitdruck und emotional anspruchsvollen Momenten souverän umzugehen und die eigene Leistungsfähigkeit gezielt abzurufen.
Die Fortbildung verbindet kurze Impulse mit praktischen Übungen für den direkten Einsatz im Kinder- und Jugendhilfebereich im Alltag.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Techniken des Sportmentaltrainings im pädagogischen Alltag anwenden können
- Klare Zielorientierung entwickeln und im Arbeitskontext umsetzen
- Eigene Glaubenssätze erkennen und förderlich verändern
- Selbstvertrauen stärken und den Glauben an die eigene Wirksamkeit entwickeln
- Techniken des Sportmentaltrainings anwenden können.
- Selbstvertrauen und innere Klarheit in herausfordernden Situationen stärken
- Fokus und Handlungsfähigkeit auch unter Druck aufrechterhalten
- Ressourcen aktivieren und langfristig die eigene Resilienz fördern

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›