

Souverän “Nein” Sagen

Grenzen setzen am Arbeitsplatz

18. März 2026

Interessiert?

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:

ibs Akademie Bildung & Erziehung
Dölvesstr. 8, 28207 Bremen
E-Mail: bildung.erziehung@ibs-bremen.de

Oder melden Sie sich online an unter:

<https://erzieherin-bremen.de/akademie>

Sie benötigen Beratung oder haben noch Fragen?

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns.
Ihre Beraterin der Akademie Bildung & Erziehung:
Heike Börsch, h.boersch@ibs-bremen.de
Telefon: 0421/491567-17

Eine Akademie der ibs Gruppe



Ergänzend zu unseren schulischen Ausbildungsangeboten in Bremen, Berlin und Rostock, bieten die Akademien der ibs Gruppe Fort- und Weiterbildungsangebote für den spezifischen Bedarf Berufstätiger, die sich in ihrem Fachgebiet

persönlich und fachlich weiter entwickeln wollen. Akademien für Berufstätige in Pflegeberufen bestehen seit vielen Jahren in Bremen und Rostock. Mit der Akademie Bildung & Erziehung bieten wir in Bremen und Niedersachsen für Fachkräfte in Kitas, Horten, Grundschulen und Jugendhilfeeinrichtungen Fort- und Weiterbildungen an.



Aktuelle Termine finden Sie
auf unserer Website.



Bildung. Perspektive. Zukunft.



- ✓ Stresssignale erkennen und ernst nehmen
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ „Nein“ sagen, ohne sich schlecht zu fühlen
- ✓ Methoden und Übungen für mehr Selbstfürsorge im Kita-Alltag

Im Kita-Alltag gibt es ständig neue Anforderungen, Erwartungen von außen – und nicht zuletzt Ansprüche an uns selbst. Das kann ganz schön anstrengend werden und kann uns in eine Stressspirale bringen, die uns auf Dauer krank machen kann.

In dieser Fortbildung schauen wir uns gemeinsam an, wie Sie frühzeitig merken, wenn Ihr Akku leer ist und wie Sie Strategien entwickeln, um ehrlich zu sich selbst und anderen gegenüber „Nein“ zu sagen – möglichst ohne schlechtes Gewissen.



Ziele

Warum sagen wir oftmals „Ja“, wenn wir doch eigentlich „Nein“ meinen? Dieser Frage wollen wir nachgehen und gemeinsam (Kommunikations-)Strategien entwickeln, um unsere Grenzen zu wahren, die eigene Balance herzustellen, damit Freude und Zufriedenheit im Arbeitsalltag erhalten bleibt. Wir üben, wie Sie Ihre Grenzen respektvoll wahren können, um wieder mehr Balance, Freude und Zufriedenheit im Kita-Alltag zu finden.

- ✓ **Für wen?**
Pädagogische Fachkräfte und (stellv.) Leitungskräfte
- ✓ **Wann?**
18. März 2026
- ✓ **Zeitraumen**
8 UE/1 Tag, 9.00 - 16.30 Uhr
- ✓ **Anmeldeschluss**
25. Feb 2026
- ✓ **Kosten**
189,- Euro
- ✓ **Dozent*in**
Katrin Bartsch
Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Coach, Fachberaterin für Kindertageseinrichtungen