

# Resilienz

Gesund bleiben in schwierigen Zeiten!

18. November 2025 & 19. November 2025

## Interessiert?

### Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:

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

# Ressourcen & Widerstandskraft

- ✓ Risikofaktoren in der heutigen Gesellschaft, am Arbeitsplatz und im persönlichen Leben
- ✓ 7 Säulen der Resilienz
- ✓ Stärken und Potenziale der Grundhaltungen: Optimismus, Akzeptanz, Selbstregulation, Eigenverantwortung
- ✓ Methodenkoffer

Viel Leistung unterschiedlichster Art von bestmöglicher Qualität: Der Arbeitsalltag in Kitas stellt deren Fachkräfte vor hohe Ansprüche. Auch die gesellschaftlichen und sozialen Anforderungen werden umfangreicher und oft schwieriger – besonders in Zeiten des Fachkräftemangels. Wie lassen sich die eigenen Widerstandskräfte trotz schwieriger Rahmenbedingungen und daraus resultierenden gesundheitlichen Belastungen stärken, damit man nicht ausbrennt?



## Alles auf einen Blick

### Ziele

Das Seminar beleuchtet, welche Schlüsselfaktoren dafür wichtig sind. Wir besinnen uns auf die eigenen Ressourcen und beschäftigen uns mit unserer Widerstandskraft. Denn in Lebenssituationen mit verdichteten Belastungen kann das Wissen um diese sogenannten Resilienzfaktoren (über-)lebenswichtig werden! Denken Sie im kreativen Austausch mit Kolleg\*innen über sich nach, tanken Sie auf und gewinnen Sie neue Lebensimpulse. Das aktiviert Kraftquellen und stärkt die Handlungsfähigkeit für Sie persönlich und gegenüber den Kindern.

- ✓ **Für wen?**  
Pädagogische Fachkräfte & (stellv.) Leitungskräfte
- ✓ **Wann?**  
18. November & 19. November 2025
- ✓ **Zeitrahmen**  
16 UE/2 Tage, 9.00 - 16.30 Uhr
- ✓ **Anmeldeschluss**  
28. Okt 2025
- ✓ **Kosten**  
349,-
- ✓ **Dozent\*in**  
**Marita Neumann**  
Resilienz-Trainerin, Systemischer Coach,  
betriebliches Gesundheitsmanagement