



Gestärkt durch herausfordernde Zeiten - Ein kraftspendender Seminartag für pädagogische Fachkräfte

Der pädagogische Alltag fordert uns: Geduld, Energie und Engagement sind täglich gefragt - oft über das gesunde Maß hinaus.

Herausfordernde Situationen hinterlassen Spuren. Viele Fachkräfte fühlen sich dünnhäutiger, erschöpfter, weniger belastbar.

Doch wie gelingt es, bei all dem Druck nicht nur durchzuhalten, sondern die Freude am Beruf zu bewahren? Wie können wir - als Einzelne und als Team - mit Belastungen umgehen, Schutzfaktoren stärken, Zuversicht fördern - und dabei unsere Begeisterung für die pädagogische Arbeit lebendig halten?

In dieser Weiterbildung verbinden sich Erkenntnisse aus der Stress- und Resilienzforschung mit kreativen Methoden, persönlichen Reflexionen, kleinen Übungen - und einer guten Prise Humor.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Stress in der pädagogischen Arbeit: erkennen, verstehen, entschärfen
- Individuelle Stressverstärker und innere Antreiber
- Resilienzförderung im Alter: persönlich und im Team
- Humor als Ressource - auch (und gerade) in schwierigen Zeiten
- Wirksame Übungen zum Krafttanken
- Inspiration, um mit Freude und innerer Stärke im Beruf zu stehen

Termin	16.03.2026 (Mo)	Referentin	Heike Rippich
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S1603	Kursgebühren	95,00 Euro

Puppenspielen... Klappmaulpuppen spielen und sprechen



„Die Puppe spricht, echt !“

Puppen können im pädagogischen Alltag Türen öffnen. Sie bringen Leichtigkeit in ernste Situationen, schaffen Nähe, wo Worte schwerfallen und laden Kinder wie Erwachsene zum Mitmachen ein.

Damit eine Puppe diese Wirkung entfalten kann, braucht sie Stimme, Bewegung und vor allem Persönlichkeit.

In diesem Workshop machen wir eine einfache Augenpuppe „lebendig“.

Durch wichtige Werkzeuge, wie z.B. lippensynchrones Sprechen, Stimme als Kostüm, Haltung und Bewegung, bekommt die Puppe einen eigenen Charakter.

Die Ausdruckskraft einer jeden Puppe zeigt sich, wenn sie aufeinandertreffen und durch Improspiele oder fertige Dialoge eigene kleine Geschichten erzählen.

Eine Bereicherung für die pädagogische Arbeit - leicht, kreativ und alltagstauglich.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Klappmaulpuppen einfach hergestellt
- Stimme, Mundanimation, Figurencharakterisierung
- pädagogischer Wert von Puppen
- Übungen

Termin	23.03.2026 (Mo)	Referent	Alexis Krüger
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S2303	Kursgebühren	95,00 Euro



Ernährung in Balance - für und mit Kinder(n) - selbst in stressigen Zeiten

Der Alltag mit Kindern ist bunt, lebendig - und oft auch ziemlich getaktet. Unabhängig davon, ob man mit Kindern arbeitet oder als Familie zusammenlebt. Zwischen den vielen kleinen und großen Herausforderungen des Alltags bleibt das Thema Ernährung dabei manchmal auf der Strecke. Doch gerade sie ist eine der wichtigsten Säulen für Wohlbefinden, Energie und Ausgeglichenheit.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Ernährung frisch, praxisnah und entspannt zu betrachten. Es enthält wertvolle Impulse, wie gesunde Essensgestaltung im Berufsalltag mit Kindern funktionieren kann - ohne komplizierte Regeln, sondern mit einfachen Ideen, die wirklich umsetzbar sind.

Machen Sie sich im Vorfeld gern Gedanken über die eigenen 5 Lieblingslebensmittel (und die der Kinder) und nehmen Sie Tipps für den eigenen Alltag aus diesem Seminar mit.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Essensgestaltung für KITA und zu Hause
- Praktische Tipps: Was kommt in die Brotdose? Was, wenn Kinder mäklig sind?
- Kinder und ihre natürliche Verbindung zu Hunger & Sättigung: Was wir von ihnen lernen können
- Meal-Prep für die ganze Familie - Eltern entlasten und Kinder glücklich machen
- Erwachsene wissen „Gemüse ist gesund“, aber Kinder wollen „Nudeln mit Tomatensoße“ - so gelingt der Spagat

Termin	25.03.2026 (Mi)	Referentin	Maria Zeitz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S2503	Kursgebühren	95,00 Euro

Humor im pädagogischen Alltag



Lachen Sie häufig herzlich im Team? Lachen Sie täglich unbeschwert mit den Kindern? Hoffentlich können Sie diese Fragen mit JA beantworten.

Humor und Bildung sind wie zwei Seiten einer Medaille. Sie eröffnen uns neue Perspektiven, verbessern unser Wohlbefinden, stärken unsere Widerstandskraft und wecken unsere Kreativität .

Sorgen Sie also für möglichst viele heitere Momente in Ihrem beruflichen Alltag.

Beginnen Sie mit einem humorvollen Teamtag. Erleben Sie gemeinsam, wie Humor und Kreativität Geist und Seele lockern, neue Kräfte und Ideen freisetzen und nicht zuletzt gemeinsame Erinnerungen entstehen lassen.

Ich stehe Ihnen dabei mit frischen Impulsen, fachlichem Wissen sowie einer großen Portion Humor zur Seite.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Lachen, Spaß und Humor in der pädagogischen Arbeit
- Entwicklungsstufen des kindlichen Humors
- Lachen und Lernen - zwei Seiten einer Medaille
- Humorvolle Kommunikation im Team und mit Familien
- Humor als Gesundheitsfaktor in der sozialen Arbeit

Termin	09.04.2026 (Do)	Referentin	Heike Rippich
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S0904	Kursgebühren	95,00 Euro



Nehmen Sie sich wichtig – Achtsamkeit im Alltag

Multitasking, Zeitdruck und Stress – im Autopiloten rasen wir durch unseren Alltag und bekommen vieles, was in uns passiert, gar nicht wirklich mit. Sowohl die angenehmen Erlebnisse als auch die Stresssignale des Körpers werden im automatischen Funktionieren übergangen. Achtsamkeit entsteht beim Innehalten und in der bewussten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wir üben uns in der Selbstwahrnehmung und verbinden uns mit dem Augenblick, anstatt uns in vergangenen oder zukünftigen Gedanken zu verlieren.

Achtsamkeitsübungen erhöhen die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration und verbessern den Umgang mit körperlichen und psychischen Stresssymptomen. Ihr Gewinn? Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude. Dieser Workshop lädt zum gemeinsamen Praktizieren, zur Selbstreflexion und zum Austausch in der Gruppe ein.

Für den Workshop werden bequeme Kleidung,
warme Socken und bei Bedarf eine Decke empfohlen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Achtsamkeit – was ist das?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressreaktionen frühzeitig erkennen
- Hirnphysiologische Prozesse, die durch Achtsamkeit erreicht werden können
- Praktizieren verschiedener Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitspraxis im Alltag verankern

Termin	16.04.2026 (Do)	Referentin	Anke Wagenschütz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S1604	Kursgebühren	95,00 Euro

Atempause für Erzieher/ Erzieherinnen



In diesem Seminar geht es darum, einmal innezuhalten, den Alltag zu betrachten und zu überlegen, was kann ich für mich tun, um diesen Alltag... anders, besser, entspannter, ruhiger... zu erleben.

Neben kleinen Entspannungsübungen und Ideen, die Inseln im beruflichen Tun schaffen können, geht es auch um die Frage „Ist der Becher für mich halb leer, oder halb voll?“.

Realitäten lassen sich meist nicht ändern. Wichtig ist aber die Art und Weise des Herangehens und die Kompetenz, die Perspektive zu verändern.

Im gemeinsamen Erproben und im Austausch werden Techniken und Handlungskompetenzen erprobt, um den Tag im Beruf weniger kräftezehrend und ausgewogen zu meistern.

Wir empfehlen bequeme Kleidung zum Seminar.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Effektive Stressbewältigung
- Sofort wirksame Entspannungsmethoden
- Selbstreflexion

Termin	07.05.2026 (Do)	Referentin	Heidi Vorholz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S0705	Kursgebühren	95,00 Euro



Psychoterror/ Mobbing am Arbeitsplatz - Umgang mit verletzendem Verhalten in der KiTa

Konflikteskalation und Mobbing sind kein Phänomen von Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe allein. Globalisierung, Komplexität der Anforderungen, Reizüberfluss, Digitalisierung u.a. gehen mit verzerrten Wahrnehmungen eigener Bedürfnisse, Interessen, Ziele, Emotionsäußerungen einher.

Daraus können psychischer Stress, gestörte Kommunikationsbeziehungen, feindliche Ausgrenzung von Personen, schlechtes Klima, feindliche Verhaltensweisen wie Neid, Konkurrenz, Tratsch, Intrigen und Diskriminierung im Machtungleichgewicht resultieren, die in Folge zu Mobbing eskalieren.

Diesbezügliche frühkindliche Erfahrungen haben Langzeitwirkung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Unterschiede zwischen Konflikt und Mobbing, Definition und Eskalationsverlauf
- typische definierte Mobbing-Handlungen
- Ursachen von Mobbing
- Mobbing-typische Verhaltensweisen von Kindern, pädagogischen Fachkräften, Eltern und Vorgesetzten
- Folgen von Mobbing
- Formen der Unterstützung Betroffener
- Prävention
- Gewaltschutzkonzept

Termin	22.06.2026 (Mo)	Referentin	Dr. Regina Gleichmann
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S2206	Kursgebühren	95,00 Euro

Stressmanagement - Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen



Die immer höheren Arbeitsbelastungen erfordern von pädagogischen Fachkräften einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte.

Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, leiden das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein.

Daher ist das Ziel des Workshops, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für Sie persönlich passt und was Sie selbst dafür tun können, dass Sie Ihren Beruf noch lange mit Freude ausüben können.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Was ist Stress?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und -fallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der mentalen Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

Termin	24.06.2026 (Mi)	Referentin	Anke Wagenschütz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S2406	Kursgebühren	95,00 Euro



Nimm dir vom Wohlfühlbuffet

Jeder Beruf bringt sowohl körperliche als auch mentale Herausforderungen mit sich. Auf körperlicher Ebene bedeutet das z.B. langes Sitzen, vorgebeugte Körperhaltung oder einseitige Belastungen. Jede Zwangshaltung beansprucht dabei den Körper auf besondere Weise und bringt oft Verspannungen, Schmerzen oder sogar Verschleiß mit.

Auf mentaler Ebene geht es z.B. um die Verantwortung für andere Menschen, die Wahrung der eigenen Bedürfnisse (Pausen machen, vitalisierendes Essen) und die privaten Verbindlichkeiten, welche natürlich auch einen Einfluss auf das gefühlte Stresslevel haben.

In diesem Seminar wird ein Buffet an Möglichkeiten präsentiert, wie man solche Herausforderungen meistern kann. Man lernt ein breites Spektrum kennen und „nimmt“ sich dann das vom Buffet, was zum eigenen Alltag passt.

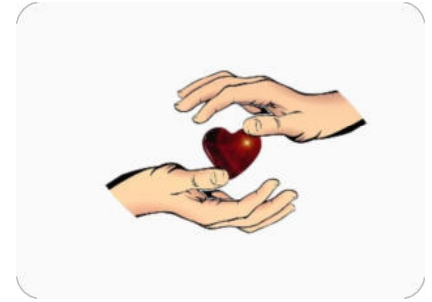
Für den Workshop werden bequeme Kleidung, warme Socken und bei Bedarf eine Decke empfohlen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- berufsspezifische Entstehung von Dysbalancen und deren Auswirkungen auf den Körper
- Kennenlernen und Durchführung gezielter Übungen zur Stärkung und Entspannung der besonders betroffenen Körperregionen (z.B. Rücken, Schulter-Nacken)
- verschiedene Methoden zur Beruhigung von Körper & Geist (z.B. Atemübungen, geführte Körperreise, Elemente aus Yoga und Pilates)
- Schlafhygiene und Tipps für einen erholsamen Schlaf
- Wie Sorge ich zeitsparend für Mahlzeiten, die mich lange satt und zufrieden machen?

Termin	26.08.2026 (Mi)	Referentin	Maria Zeitz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S2608	Kursgebühren	95,00 Euro

Arbeits- und Lebenskraft in Krisenzeiten erhalten - Stress und Burnout vermeiden



Ob Sie am Arbeitsplatz unter Aufgabenfülle, Zeitdruck, Anforderungen von Kindern, Eltern, Trägern oder Besprechungs- und Dokumentationsmarathon leiden oder im Privatleben die wichtigste Ansprechpartnerin für alle Familienmitglieder sind.... immer bringen Sie sich mit Ihrer ganzen Kraft persönlich ein.

Im Fokus dieses Seminars steht die bewusste persönliche Regulation dieser Anforderungen im Alltag.

Ziel ist es, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen und die der Kolleg/innen in Belastungssituationen besser zu berücksichtigen. Sie lernen, den Spaß und die Freude an der Arbeit mit den Kindern zu erhalten und Burnout zu vermeiden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verantwortung für die eigene Gesundheit
- Burnout ist mehr als Stress: Definition
- Risikogruppen
- 7 Regeln der „Kleinen Genussschule“
- persönlicher Aktionsplan
- Achtsamkeit im Alltag - „Notfallköfferchen“

Termin	07.09.2026 (Mo)	Referentin	Dr. Regina Gleichmann
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S0709	Kursgebühren	95,00 Euro



„Der Ton macht die Musik“ – Faszination Stimme

Ist es nicht wunderbar, wenn Menschen so professionell mit ihrer Stimme umgehen, dass man ihnen voller Sympathie sehr gern und aufmerksam zuhört, sie als ausgesprochen glaubwürdig erachtet und sich von ihnen begeistern lässt?

Gerade in pädagogischen Berufen macht oftmals „der Ton die Musik“ und hat großen Einfluss darauf, wie überzeugend, kompetent und leistungsfähig man ist, kurz: wie erfolgreich Sie sich in der Vielfalt Ihrer sozialkommunikativen Aufgaben wahrnehmen. Ein falscher bzw. unökonomischer Stimmgebrauch schmälert nicht nur Ihren Wohlklang, sondern kann auf die Dauer auch zu Missempfindungen und Einschränkungen Ihrer Stimmkraft führen. Gerade pädagogische Fachkräfte leiden deutlich häufiger an Stimmbeschwerden.

Gönnen Sie sich und Ihrem „Sprechwerkzeug“ doch einmal eine besondere Zuwendung - in diesem praktisch orientierten Training erhalten Sie wertvolles Fachwissen, praktische Grundlagen und Anleitungen sowie konkrete Werkzeuge und Strategien für Ihren gesunden und wohlklingenden Stimmeinsatz.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die Stimme im pädagogischen Alltag wirkungsvoll einsetzen
- Heimathafen „Stimme“ - das eigene Stimm- und Atemvolumen kennenlernen
- Übungen zur Entspannung sowie zur Steigerung von Leistungsfähigkeit und stimmlichem Wohlbefinden
- Tipps und Tricks zur Stimmpflege und Stimmgesundheit
- Erweiterung der eigenen Stimmkraft
- Vorbeugung von Stimmstörungen

Termin	07.10.2026 (Mi)	Referentin	Ute Cichowicz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S0710	Kursgebühren	95,00 Euro

Ernährung im Berufsalltag leicht gemacht



So ein Alltag ist oft eng getaktet und verlangt viel Energie - für Pausen oder eine ausgewogene Mahlzeit bleibt dabei leider oft kaum Zeit. Zwischen Terminen, beruflichen Herausforderungen und privaten Verpflichtungen wird Essen schnell zur Nebensache. Das führt nicht selten zu Heißhunger, Energietiefs oder dem Griff nach schnellen, aber wenig nahrhaften Lösungen.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Ernährung frisch und unkompliziert zu betrachten. Es zeigt, wie sich auch in stressigen Phasen eine ausgewogene Ernährung umsetzen lässt - ohne stundenlanges Kochen, sondern mit einfachen Ideen, die wirklich praktikabel sind. Ziel ist es, die eigene Kraftquelle „Essen“ im Alltag bewusst zu nutzen und dadurch Energie, Wohlbefinden und Gelassenheit zu fördern.

Um den Transfer in den Alltag zu erleichtern, ist das Seminar gespickt mit praxisnahen Tipps und Strategien und bietet viel Raum für Individualität.

Zur Einstimmung auf das Seminar sind alle Teilnehmenden eingeladen, sich bereits Gedanken über ihre 5 Lieblingslebensmittel zu machen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Rhythmik des Körpers verstehen: Stoffwechsel anfeuern statt ausbremsen
- Energieräuber im Arbeitsalltag erkennen: Stress, Zuckerfallen, Heißhunger & Co.
- Fertigessen und „ToGo“: Fastfood ist nicht gleich Fastfood
- Meal-Prep: weniger kochen - mehr Genuss
- Smarte Snacks statt Energielöcher: was schnell geht und zufrieden macht
- Durstlöscher & Mogelpackungen: die feinen Unterschiede beim Trinken
- uvm.

Termin	11.11.2026 (Mi)	Referentin	Maria Zeitz
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S1111	Kursgebühren	95,00 Euro