

# Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge stärken

Resilienz für Groß und Klein

26. Februar 2026 & 27. Februar 2026

## Interessiert?

### Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:

ibs Akademie Bildung & Erziehung  
Dölvesstr. 8, 28207 Bremen  
Telefon: 0421/491567-17  
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)

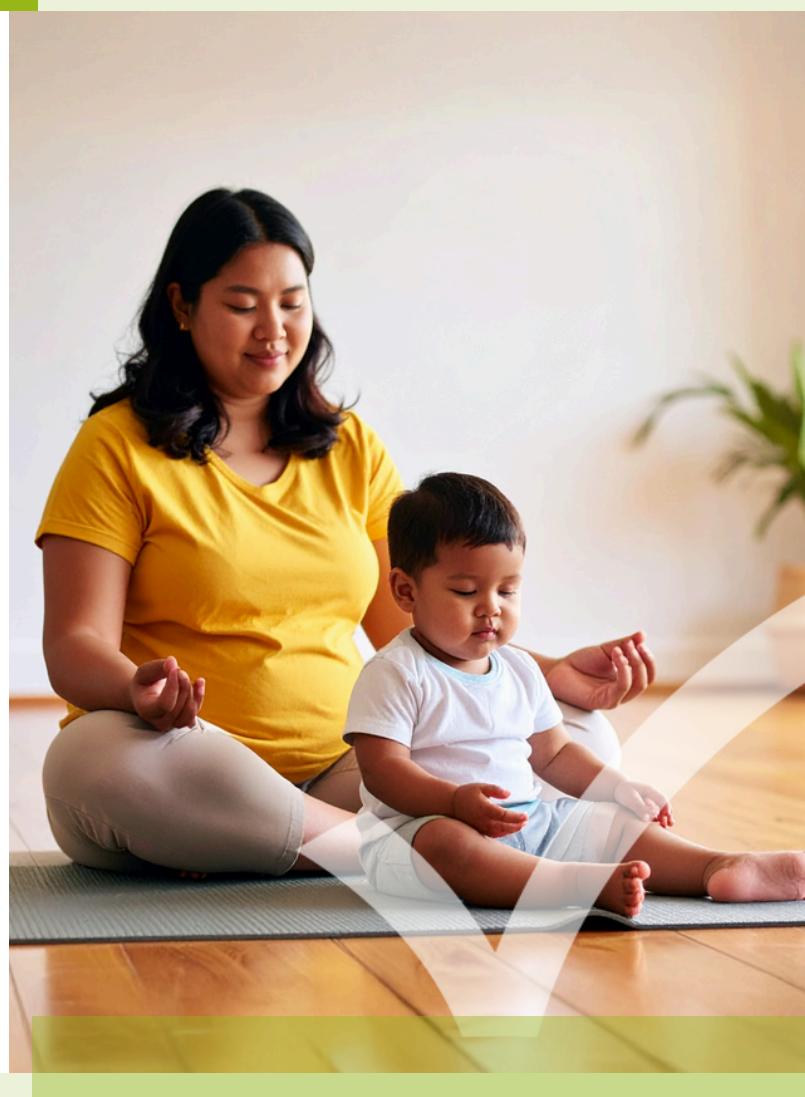
### Eine Akademie der ibs Gruppe



Ergänzend zu unseren schulischen Ausbildungsgeschenkten in Bremen, Berlin und Rostock, bieten die Akademien der ibs Gruppe Fort- und Weiterbildungsgeschenke 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.

# Stressmanagement & Zuversicht

## Alles auf einen Blick

- ✓ Übungen zur Selbstfürsorge
- ✓ Ressourcenstärkung und Optimismuserhaltung
- ✓ Methodenvielfalt: Entspannungspädagogik, Kunst- und Gestaltungstherapie
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Übertrag auf den pädagogischen Alltag

Der pädagogische Alltag in der Kita ist von hoher Verantwortung, ständigen Entscheidungen und vielfältigen Herausforderungen geprägt. Dabei bleibt die eigene Selbstfürsorge oft auf der Strecke – obwohl sie gerade im sozialen Berufsfeld von zentraler Bedeutung ist. In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Sie kreative und körperbezogene Methoden zur Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit kennen, mit denen Sie gelassener und stabiler durch Ihren Berufsalltag gehen können.

Indem sich fast alles auch auf Ihre pädagogische Arbeit mit Kindern übertragen lässt, profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre pädagogische Praxis.



### Ziele

Die Gelassenheit im pädagogischen Alltag zu bewahren, steht im Vordergrund dieser Fortbildung. Wir widmen uns der Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen und dem Erhalt von Optimismus, indem wir unterschiedlichste Methoden aus Bereichen wie der Entspannungspädagogik, der Kunst- und Gestaltungstherapie sowie dem Stressmanagement gemeinsam ausprobieren.

### Für wen?

Pädagogische Fachkräfte und  
(stellv.) Leitungskräfte

### Wann?

26. Februar 2026 & 27. Februar 2026

### Zeitrahmen

16 UE / 2 Tage, 9.00 - 16.30 Uhr

### Anmeldeschluss

05. Februar 2026

### Kosten

349,-

### Dozent\*in

Sigrid Puls

Erzieherin, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychosoziale Gesundheitsförderung, Kunsttherapeutin, Systemische Beraterin (DGSF), Entspannungspädagogin