

## **Grenzen setzen. Kraft bewahren. Wirksam begleiten. - Selbstfürsorge und Resilienz für Elternbegleiter\*innen und pädagogische Fachkräfte**

**24.11.2026** (11 - 18 Uhr) + **25.11.2026** (9 - 16 Uhr)  
**Haus Heege** (Heegestraße 10, 45897 Gelsenkirchen)

### **Wie gelingt es, auch unter Druck ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben?**

Ziel der zweitägigen Weiterbildung ist es, die eigene Resilienz und professionelle Handlungsfähigkeit langfristig zu stärken und die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und Grenzen im Blick zu behalten.

Die Weiterbildung vermittelt praxisnahe Impulse und Übungen, um eigene Stressmuster besser zu verstehen, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und einen gesundheitsförderlichen Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu entwickeln. Gemeinsam setzen wir uns dazu mit den körperlichen und emotionalen Auswirkungen von Stress auseinander und erarbeiten Strategien zur Selbstregulation, Emotionsregulation und Resilienzförderung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Reflektieren individueller Stressreaktionen, der Stärkung von Selbstwirksamkeit sowie dem Setzen gesunder Grenzen und eines souveränen „Nein“.

Dozentin: **Andrea Haeusler** verbindet praxiserprobte Methoden aus dem Systemischen Aggressionsmanagement (SAM), Schützen ohne Kämpfen (SOK) und dem Aikikendo. So entsteht ein lebendiges und praxisnahes Training mit direkt umsetzbaren Strategien für den Berufsalltag.

Es wird eine Teilnahmegebühr von **95,- Euro** erhoben (Übernachtung und Verpflegung inkl.).

Ansprechperson: Claudia Nargang

**Anmeldung unter:** [nargang@konsortium-elterncance.de](mailto:nargang@konsortium-elterncance.de)