

**2 tägige Fortbildung
für Leitungskräfte & Fachberatende
aus Kita, Schule, Hort
& der Kinder- und Jugendhilfe**



Raum für
fachpersönliche
Entwicklung

Selbstfürsorge und ihre Bedeutung für den Entwicklungsraum von Kindern & Jugendlichen

Veranstalter: Raum für fachpersönliche Entwicklung

Webseite: www.raum-für-fachpersönliche-entwicklung.de

Seminarleitung

Johannes Neumann ist

- Autor der DRK Fachveröffentlichung „Curriculum - Was Macht Was?!“,
- bundesweit als Referent und Fortbildner für Kitateams, Leitungen und Fachberatungen tätig,
- Coach, Mediator und Trainer für Beziehungskompetenz

Selbstfürsorge – mehr als ein persönliches Problem

Oft genug finden sich Fachpersonen in sozialen Einrichtungen in einer Helfenden-Rolle wieder, in der sie Tag ein Tag aus für andere Menschen sorgen, sich selbst jedoch vernachlässigen. Die sich weiter zuspitzende Situation von Fachkräftemangel und Personalausfall führen zu mehr und mehr Anforderung an die Fachpersonen. Sie spüren das dann vielleicht als ständige Anspannung, häufigem Stressgefühl, Schlaf- und Verdauungsstörungen oder einfach schlechter Laune und Motivationslosigkeit. Es ist eine Spirale die auf Dauer zu noch mehr Personalausfall führt, sei es durch Krankheit, Erschöpfung oder Burnout.

Fachpersonen brauchen Fürsorge und Aufmerksamkeit für ihr Wohlbefinden, gerade dann, wenn die Umstände mehr und mehr fordern. Dass sich jede einzelne Fachperson in ihrem Team sowohl physisch als auch psychisch wohl fühlt, ist die Grundlage für das Wohlbefinden des gesamten Teams und damit gleichzeitig die Grundlage für eine Atmosphäre, in der sich Kinder und Jugendliche sicher und geborgen fühlen können. Junge Menschen brauchen für ihre Entwicklung ein Umfeld, welches von Entspannung und Stressfreiheit geprägt ist. Das persönliche Wohlbefinden jeder Fachperson ist also viel mehr als ihr persönliches Problem.

*„Selbstfürsorge bedeutet Schutz für den Einzelnen und gleichzeitig Stärkung der Gemeinschaft.“
Jesper Juul*

Jede einzelne Fachperson im Team trägt durch ihre Selbstfürsorge einen Beitrag zur Atmosphäre in der eigenen Einrichtung. Diese Selbstfürsorge muss jede Person eigenverantwortlich leisten, d.h. niemand kann es für sie übernehmen. Was sie dafür jedoch brauchen, ist ein Arbeitsumfeld, was wiederum die Möglichkeit dazu unterstützt.

Leitende können die eigenverantwortliche Selbstfürsorge ihrer Mitarbeitenden unterstützen und die individuelle Selbstfürsorge als kollektives Selbstverständnis im gesamten Team etablieren. Selbstfürsorge braucht das regelmäßige Erinnern daran, wie bedeutsam es für den gesamten Entwicklungsraum, in dem Kinder und Jugendliche aufwachsen, ist, dass sich jede einzelne Fachperson wohl fühlt.

Gleichzeitig braucht es aber auch die Erinnerung und konkrete Impulse, wie die einzelne Fachperson für ihr persönliches Wohlbefinden beitragen kann. Dieser Erinnerungsprozess kann Teil der Teamkultur sein und werden, wodurch das eigenverantwortliche Handeln gegenseitige Unterstützung und Rückenwind erfährt. Die Fortbildung möchte Leitungspersonen und Fachberatende anregen, eine selbstfürsorgliche Teamkultur zu etablieren und zu fördern.

Zur Fortbildung

Die Fortbildung bietet Leitungspersonen einen proaktiven Prozess zur Stärkung ihrer eigenen Selbstfürsorge und zur Unterstützung des gemeinschaftlichen Wohlbefindens aber auch zur Förderung der Eigenverantwortung im Team.

Neben der Theorie über die Bedeutung von Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für den gesamten Entwicklungsraum von Kindern und Jugendlichen werden die Teilnehmenden eingeladen, ihr eigenes Verhältnis zu ihrer Selbstfürsorge zu untersuchen.

Via individueller Ressourcenanalyse erinnern sich die Teilnehmenden an ihre Energiequellen und sprechen über Hindernisse im Alltag für sich selbst zu sorgen. Teaminterne Möglichkeiten zur Entwicklung einer eigenverantwortlichen und selbstfürsorglichen Teamkultur werden besprochen und ggf. ausprobiert. Fortbildungsziel ist es:

- > das Bewusstsein der Teilnehmenden über die Möglichkeiten ihrer persönlichen Selbstfürsorge zu entwickeln und gleichzeitig
- > ihre Mitarbeitenden zur aktiven und eigenverantwortlichen Selbstfürsorge anzuregen bzw.
- > eine Teamkultur zu etablieren, in denen Fachpersonen die Möglichkeit haben, eigenverantwortlich für sich selbst zu sorgen.

Methoden & Inhalte

- > Vermittlung von Theorie zu Selbstfürsorge und Eigenverantwortung und deren Bedeutung für den gesamten Entwicklungsraum Kita und die jeweiligen Beziehungen (Kollegen, Eltern, Kindern)
- > proaktive Prozessarbeit mit den Teilnehmenden zur Entwicklung ihrer Selbstfürsorge
- > praktische und leicht anwendbare Impulse für die aktive Selbstfürsorge
- > Analyse der individuellen Ressourcen und Aktivierung von Selbstfürsorgestrategien
- > Impulse und Methoden für die Arbeit mit dem Team
- > Entwicklung von maßgeschneiderten Strategien zur Förderung einer Kultur der Selbstfürsorge im jeweiligen Team durch die Teilnehmenden
- > Fallberatung bei Bedarf
- > eine gute Mischung aus Theorie & Selbstreflexion, Bewegung, Entspannung & Leichtigkeit, persönlichem Austausch und Kleingruppenarbeit zur Teamentwicklung

Zeitlicher Rahmen

jeweils 9:00 Uhr – 15:30 Uhr

Zur Vorbereitung

- > [Hier finden Sie die Fachveröffentlichung „SELBSTfürsorge“, in die Sie vorab hineinschauen können](https://drk-wohlfahrt.de/demokratie-leben/download/)