

# Kreative Methoden der Selbstfürsorge

Ressourcenstärkung und Optimismuserhaltung

27. Februar 2025 bis 28. Februar 2025

## 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 Ausbildungsangeboten in Bremen, Berlin und Rostock, bieten die Akademien der ibs Gruppe Fort- und Weiterbildungsangebote für den speziellen 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.

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

Kennen Sie das auch? Sie nutzen Ihre Fortbildungszeit lieber für Seminare, deren Inhalte Sie in der täglichen Arbeit unterstützen? Sie nutzen sie nicht zur Erhaltung Ihrer mentalen Gesundheit, um Ihre Ressourcen zu stärken? Diesen Umstand verknüpft das Seminar mit dem eigentlichen Schwerpunkt Selbstfürsorge, die im sozialen Sektor eine wichtige Rolle spielt und oft zu kurz kommt. Die erlebten und erarbeiteten Inhalte lassen sich in Abwandlung fast alle auch auf den pädagogischen Alltag übertragen.

Was können Sie mitbringen? Neugier und Lust auf körperliche, kreative und mentale Anregungen und positive Stärkung für sich selbst!



## Ziele

Die Freude an sozialen Berufen zu erhalten oder (wieder) zu entdecken, steht im Vordergrund. Wir widmen uns Ihrer Ressourcenstärkung und Optimismus-Erhaltung, in dem wir unterschiedlichste Methoden Bereichen wie der Entspannungspädagogik, Kunst- und Gestaltungstherapie und dem Stressmanagement ausprobieren. Sie erfahren jeweils den Hintergrund und die Wirkweise der Methoden und erproben sich.

- ✓ **Für wen?**  
Pädagogische Fachkräfte und (stellv.) Leitungskräfte
- ✓ **Wann?**  
27. Februar 2025 bis 28. Februar 2025
- ✓ **Zeitraumen**  
16 UE/ 2Tage, 9.00 - 16.30 Uhr
- ✓ **Anmeldeschluss**  
06. Februar 2025
- ✓ **Kosten**  
279,-
- ✓ **Dozent\*in**  
**Sigrid Puls**  
Erzieherin, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychosoziale Gesundheitsförderung, Kunsttherapeutin, Systemische Beraterin (DGSG), Entspannungspädagogin