



Selbstfürsorge und Eigenverantwortung und deren Bedeutung für den Entwicklungsraum Kita

**Entwicklung braucht Beziehung
Beziehung braucht Entwicklung**

Veranstalter: All About Conflicts

Webseite: www.all-about-conflicts.org

Die Fortbildung kann online über Zoom oder in Präsenz stattfinden.

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 unser persönliches Problem

Dass sich jede einzelne Fachperson im Kita-Team sowohl physisch als auch psychisch wohl fühlt, ist die Grundlage für das Wohlbefinden des gesamten Teams. Jede Einzelne trägt hierfür eine Eigenverantwortung. Gleichzeitig können wir diese Eigenverantwortung unterstützen und im gesamten Team etablieren. Selbstfürsorge braucht das regelmäßige Erinnern daran, wie sich jede Einzelne im Team unterstützen kann, was ihr gut tut oder wie sie für mehr persönliches Wohlbefinden beitragen kann. Dieser Erinnerungsprozess kann Teil der Teamkultur sein und werden, wodurch die Eigenverantwortung gegenseitige Unterstützung und Rückenwind erfährt.

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

„Oft genug befinden wir uns als Sozialarbeiter*innen, Kitaerzieher*innen etc. in einer Helfer*innen-Rolle wieder, in der wir Tag ein Tag aus für andere Menschen sorgen, uns selbst jedoch dabei vernachlässigen. Wir spüren das dann vielleicht als ständige Anspannung, häufigem Stressgefühl, Schlaf- und Verdauungsstörungen oder einfach schlechter Laune und Motivationslosigkeit.

Auf Dauer kann diese Vernachlässigung zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen z.B. Burnout führen. Wir selbst, und das müssen wir uns immer wieder verinnerlichen, sind genauso wertvoll wie alle anderen Menschen. Daher verdienen wir ebenso Fürsorge, Aufmerksamkeit und vor allem ein lebenswertes Leben.

Weiterhin hat eine Lebensweise, in der wir permanent für Andere (nur nicht für uns) da sind, meist problematische Auswirkungen auf unsere Beziehungen. Weil wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend achten, leben wir (meist unbewusst) in der Erwartungshaltung, dass: „... sich die Anderen ja auch mal um uns kümmern könnten!“, – also unsere Bedürfnisse erfüllen sollten. Eine solche Einstellung führt jedoch oft zu Frustration und Missverhältnissen in der Beziehung zu Kolleg*innen, Eltern und Kindern.

*„Je weniger wir zur Eigenverantwortung bereit sind, desto mehr bürden wir unserem Gegenüber auf. Und je weniger Erwachsene zur Übernahme der Eigenverantwortung bereit sind, desto stärker sind die Schuldgefühle der Kinder. Selbstfürsorge ist also viel mehr als nur unser eigenes Problem.“
Jesper Juul*

Zur Fortbildung

Die Fortbildung bietet Fachpersonen einen proaktiven Prozess zur Stärkung ihrer Selbstfürsorge, zur Stärkung ihrer Eigenverantwortung und zur Stärkung des gemeinschaftlichen Wohlbefindens im Team.

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

Via individueller Ressourcenanalyse erinnern sich die Teilnehmer*innen 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 ausprobiert. Fortbildungsziel ist es, dass Bewußtsein der Teilnehmenden über ihre Möglichkeiten zur Selbstfürsorge zu entwickeln und gleichzeitig zur aktiveren und eigenverantwortlichen Selbstfürsorge anzuregen.

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 von Eigenverantwortung
- > praktische und leicht anwendbare Werkzeuge für die aktive Selbstfürsorge
- > Analyse der individuellen Ressourcen und Aktivierung von Selbstfürsorgestrategien
- > Fallberatung bei Bedarf
- > eine gute Mischung aus Bewegung, Selbstreflexion, Leichtigkeit, Theorie und Selbsterkenntnis

Zeitlicher Rahmen

9:00 Uhr – 16:00 Uhr

Zielgruppe

Teams von Kitas und Schule bundesweit.

Zur Vorbereitung

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



Mediation und Seminare

All about conflicts