

# Selbstfürsorge im Berufsalltag

## Psychohygiene und kollegiale Beratung

Der Berufsalltag in der Elementarpädagogik ist einerseits erfüllend und sinnstiftend, andererseits werden an die Pädagog:innen hohe Ansprüche von Kindern, Eltern und Arbeitgeber:innen gestellt. Darüber hinaus sind Personalmangel und Krankenstände weitere Faktoren, die sich auf die Belastungssituation auswirken können. Der erste Teil thematisiert die kollegiale Beratung anhand konkreter Fragestellungen der Teilnehmer:innen. Im zweiten Teil folgen Übungen und Interventionen zur Selbstfürsorge im Berufsalltag. Es wird empfohlen, an beiden Teilen teil zu nehmen. Übungen und Interventionen

Der Berufsalltag in der Elementarpädagogik ist einerseits erfüllend und sinnstiftend, andererseits werden an die Pädagog:innen hohe Ansprüche von Kindern, Eltern und Arbeitgeber:innen gestellt. Darüber hinaus sind auch Personalmangel und Krankenstände weitere Faktoren, die sich auf die Belastungssituation auswirken können. Aufbauend auf dem ersten Teil, in dem kollegiale Beratung anhand konkreter Fragestellungen thematisiert wurde, folgen im zweiten Teil Übungen und Interventionen zur Selbstfürsorge im Berufsalltag.

## Ziele

### Psychohygiene und kollegiale Beratung

- Etablierung von Psychohygiene und Selbstfürsorge im Berufsalltag
- Anhand der Methode der kollegialen Beratung sollen die Teilnehmer:innen befähigt werden, im kollegialen Austausch selbst Handlungsoptionen für die Bearbeitung schwieriger Alltagssituationen in der Elementarpädagogik zu entwickeln.

### Übungen und Interventionen

- Übungen und Interventionen zur Selbstfürsorge
- Die Teilnehmer:innen sollen befähigt werden, eigene Ressourcen und Möglichkeiten zur Verteilung von Lasten im Berufsalltag zu finden

## Zielgruppe

Bildungs- und Betreuungsfachkräfte in Kindergärten und Kindergruppen:

- Elementarpädagog:innen, Hortpädagog:innen, Sozialpädagog:innen, Inklusionstrainer:innen, Kindergartenassistent:innen, Sonder- und Heilpädagog:innen
- Leiter:innen der elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen,
- Tagesmütter und Tagesväter

## ReferentIn

**Brunner, Dr.<sup>in</sup> Doris**

Coach, Supervisorin, Teamentwicklerin, Systemische Beraterin, Pädagogin,  
Kommunikationswissenschaftlerin, Lehrbeauftragte

## Facts

### Kosten

€ 330,00- inkl. 10% MwSt (beide  
Module)

### Anmeldeschluss

11.11.2025

### Ort

pro mente Akademie  
Gartengasse 28/6  
1050 Wien

### Termine

25.11.2025 - 02.12.2025  
jeweils am DI von 15:00 - 19:00 Uhr (4  
UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 20 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)