



Bedarfsorientierte Fortbildung



# Auf sich selbst achten

Gesundheit der pädagogischen Fach- und Lehrkräfte

## Das Anliegen

Der berufliche Alltag in Kitas und Schulen ist mit unterschiedlichen Belastungsfaktoren verbunden. Wie gelingt es dennoch, auf sich selbst zu achten, die eigene seelische und körperliche Gesundheit im Blick zu haben und die eigene Resilienz zu fördern?

## Unser Angebot

Wir möchten Sie darin unterstützen, Ihre eigenen Ressourcen sowie die Ihres Teams zu nutzen, Belastungsfaktoren zu erkennen und zu verringern oder Wege zu finden, um gesünder damit umzugehen.

## Ihr Lern-Gewinn

Mittels kollegialer Unterstützung erarbeiten wir Strategien und Ziele zum Umgang mit belastenden Situationen. Sie lernen zudem Reflexionsübungen zur Zufriedenheit mit der Arbeitssituation und setzen sich mit Ihrer eigenen Gesundheitsbiographie auseinander. Daneben erhalten Sie theoretisches und praktisches Wissen zu Gesundheitsaspekten in Ihrem Arbeitsumfeld, so etwa zu Lärmprävention, rücken-gerechtem Arbeiten oder zum Infektionsschutz in Kita und Schulen. Die Fortbildung orientiert sich an Ihrem individuellen Kontext.

Am Ende des Tages stehen Ihnen Methoden und Informationen zur Verfügung, mit denen Sie Ihre persönlichen Stressbelastungen verringern und Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit widmen können.



Präventions  
Netzwerk  
Ortenaukreis

Gefördert durch



## Bedarfsorientierte Fortbildungen

Sie möchten Ihr Team in einer Kita oder Ihr Kollegium in einer Schule mit neuen Impulsen voranbringen? Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis bietet für viele Gesundheitsthemen passgenaue Bedarfsorientierte Fortbildungen an.

## Dauer, Termine und Kosten

Die Fortbildungen finden ganz nach Ihrem Wunsch halbtags (4 Stunden) oder ganztags (8 Stunden) statt. In Summe können aus ganzen und halben Tagen insgesamt 16 Stunden ganz nach Bedarf gebucht werden. Gerne beziehen wir dabei auch Ihre Wunschtermine mit ein. Die Fortbildung kann in Präsenz oder Online umgesetzt werden. Unsere Fortbildungen sind für Sie kostenfrei. Die Finanzierung der Bedarfsorientierten Fortbildungen wird von der Techniker Krankenkasse übernommen.

## Referentinnen und Referenten

Unsere Referentinnen und Referenten sind vom Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) geschult. Sie vermitteln Ihnen in einem theoretischen und in einem praktischen Teil Inhalte und gut bewährte Methoden. Mit vielen Beispielen aus der täglichen Praxis erhalten Sie Anregungen, die zu Ihrer Einrichtung passen.

## Evaluation

Um die hohe Qualität unserer Arbeit sicherzustellen, evaluieren wir unsere Fortbildungen nach wissenschaftlichen Standards. Dafür holen wir u.a. Ihr persönliches Feedback im Anschluss an die Fortbildung ein und freuen uns auf Ihre Mithilfe in Form eines ausgefüllten Fragebogens.

## Nachhaltigkeitsgespräche

Uns ist es wichtig, dass Sie langfristig von unseren Fortbildungen profitieren. Deshalb führen wir sowohl mit Ihrem Referenten oder Ihrer Referentin als auch mit Ihnen selbst nach der Fortbildung ein Nachhaltigkeitsgespräch. Mit folgenden beispielhaften Fragen überprüfen wir dabei fortlaufend unsere Angebote und Inhalte: „Wovon konnte Ihre Einrichtung besonders profitieren? Was ist hängengeblieben? Wie wirksam sind die Methoden für Sie? Was konnten Sie umsetzen?“ Mit unseren Nachhaltigkeitsgesprächen festigen wir auch unser gemeinsames Netzwerk, das alle Beteiligten stärken soll.

## Sie möchten an einer Fortbildung des PNO teilnehmen?

- Melden Sie Ihr Interesse bei Ihrer/m zuständigen Präventionsbeauftragten.
- Wir beraten Sie bezüglich der Teilnahmevoraussetzung, unterstützen Sie bei der Themenfindung und schließen mit Ihnen eine Kooperationsvereinbarung.
- Wir vermitteln den Kontakt zu einer Referentin bzw. einem Referenten, die/der speziell zu Ihrem Thema geschult ist. Zusammen klären Sie dann die Inhalte Ihrer Fortbildung.
- Die teilnehmenden Fachkräfte erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

## Wenden Sie sich bitte an Ihre/n Regionale/n Präventionsbeauftragte/n

### Raum Kehl

E-Mail: [pno.kehl@ortenaukreis.de](mailto:pno.kehl@ortenaukreis.de)

### Raum Achern

E-Mail: [pno.achern@ortenaukreis.de](mailto:pno.achern@ortenaukreis.de)

### Raum Offenburg

E-Mail: [pno.offenburg@ortenaukreis.de](mailto:pno.offenburg@ortenaukreis.de)

### Raum Lahr

E-Mail: [pno.lahr@ortenaukreis.de](mailto:pno.lahr@ortenaukreis.de)

### Raum Haslach

E-Mail: [pno.haslach@ortenaukreis.de](mailto:pno.haslach@ortenaukreis.de)

[www.pno-ortenau.de](http://www.pno-ortenau.de)



DER  
ORTENAU  
KREIS

