



Stark im Berufsalltag - Selbstfürsorge als Basis

Weiterbildung für Fach- und Führungspersonen in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern

Wer in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern arbeitet, kennt die Mischung aus hoher Verantwortung, emotionaler Nähe und strukturellem Druck. Genau deshalb braucht es Momente, in denen wir uns selbst wieder sortieren, stärken und bewusst handlungsfähig machen.



Dafür gibt es die 2-tägige Weiterbildung: **Damit Fach- und Führungspersonen handlungsfähig bleiben - für sich selbst, ihr Team und die Menschen, mit denen sie arbeiten.**

Inhalte

- Belastungen & Herausforderungen im Berufsalltag: zentrale Stressoren, strukturelle Rahmenbedingungen, emotionale Anforderungen
- Stressmodell & eigene Stressmuster
- Resilienz & Selbstfürsorge: Schutzfaktoren, Grenzen setzen, Regeneration
- Micro-Hacks für den Berufsalltag: Tools für Fokus, Entlastung und Klarheit
- Arbeitsorganisation & Priorisierung: Struktur, realistische Planung, Umgang mit Krisen und Unvorhergesehenem
- Erwartungsmanagement & Kommunikation: innere und äussere Erwartungen, konstruktive Gespräche

Kompetenzen

Die Teilnehmenden

- ordnen zentrale Belastungsfaktoren ihres Arbeitsfeldes ein und reflektieren eigene Stressreaktionen.
- entwickeln wirksame Strategien zur Selbstregulation, Regeneration und professionellen Selbstfürsorge.
- gestalten Kommunikation, Rollenklärung und Teamarbeit wirksam und unterstützend.
- setzen Prioritäten klarer und fördern Teamgesundheit aktiv.
- strukturieren ihren Arbeitsfluss und gehen konstruktiv mit Erwartungen und schwierigen Gesprächen um.

Die Weiterbildung vermittelt praxistaugliche Werkzeuge auf Basis von kurzen Inputs, Reflexionsphasen, Austausch in der Gruppe und praktischen Übungen. Sie stärkt nicht nur die individuelle Selbstfürsorge, sondern wirkt direkt in die Organisation hinein: Sie fördert Teamgesundheit und unterstützt eine nachhaltige Arbeitsfähigkeit durch Verbindung von wissenschaftlichen Grundlagen mit konkreten, direkt anwendbaren Methoden für den Berufsalltag.

auch als
Inhouse-
Angebot

Daten

- Freitag, 19. März & Freitag, 2. April 2027
- jeweils 9.00 - 12.30 & 13.45 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr

- Anmeldung bis 31. Januar 2027:
Frühbucherpreis CHF 699.- pro Person
- Anmeldung ab 1. Februar 2027:
CHF 750.- pro Person

Durchführungsort Stadt Bern

Gruppengrösse 6 - 12 Teilnehmende

Anmeldung info@kompass-bc.ch

Leitung Nicole Aebischer, betriebl. Mentorin und Ausbilderin mit eidg. FA, dipl. Coach SCA, Dozentin Kindheits- & Sozialpädagogik HF