

# Fortbildung

---

07.01.2025 09:00 Uhr - 21.11.2025 17:00 Uhr

## **Zeit für uns - Zeit für's Team**

Teamstärkung über kreative Bewegung, Entspannung und Biographie-Arbeit

Einmal gemeinsam aus dem Hamsterrad aussteigen, loslassen, sich auf eine "Aus-Zeit" einlassen.

Jedes pädagogische Team leistet sehr viel - manchmal zu viel! In Folge dessen, sind Mitarbeiterinnen ausgebrannt, verlieren hier und da ihre Motivation, weil die Bedingungen oft herausfordernd sind und an den Kräften zerren.

Nehmen Sie sich als Team eine "Aus-Zeit". Tauchen Sie mit ein in eine entspannte Atmosphäre ohne den Alltagstrubel. Methoden aus der kreativen Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen, verschiedene Entspannungsmethoden sowie Elemente aus der Biographie-Arbeit stärken das Selbstvertrauen, das achtsame Miteinander und die geistige sowie körperliche Beweglichkeit.

Blockaden können sich lösen, (verborgene) Ressourcen werden frei gelegt. Die Individualität jedes einzelnen wird wahrgenommen und wertgeschätzt. Dies wiederum wirkt sich insgesamt konstruktiv und belebend auf das gesamte Team und die pädagogische Arbeit aus.

Mit frischem Elan, kreativen Ideen und einer Portion Leichtigkeit kehren Sie als Team wieder in ihren Alltag zurück.

Erworbene Kompetenzen:

- Sie lernen kreative Bewegungs- und Entspannungsmethoden kennen,
- Sie üben sich im Ausdruck Ihrer Persönlichkeit sowohl verbal wie auch nonverbal,
- Sie erfahren Methoden zur Abgrenzung,
- Sie erleben Ihr Team in einem neuen Kontext und können diese Erfahrung konstruktiv und stärkend in den Alltag integrieren.

### **Zielgruppe:**

Teams

### **Termin:**

07.01.2025 09:00 Uhr - 21.11.2025 17:00 Uhr

### **Kosten:**

Sämtliche Kosten, die entstehen müssen von der Einrichtung bzw. vom Träger getragen werden: Referentenkosten: Honorar, Fahrtkosten, Verpflegung, Material und Übernachtungskosten bei Bedarf + 100 Euro Organisations- und Verwaltungsaufwand

**Veranstaltungsort:**  
Inhouse-Fortbildung

**Referent(inn)en:**  
Eva Maria Zepf (Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Erzieherin, Gesundheitspädagogin (SKA), Leiterin für kreativen Tanz (Freies Musikzentrum München))

**Ansprechpartner:**  
Josefine Spreng (josefine.spreng@caritas-eichstaett.de, (08421) 50-972)

**Veranstalter:**  
Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Referat Kindertageseinrichtungen

**Veranstaltungsnummer:**  
2025-47