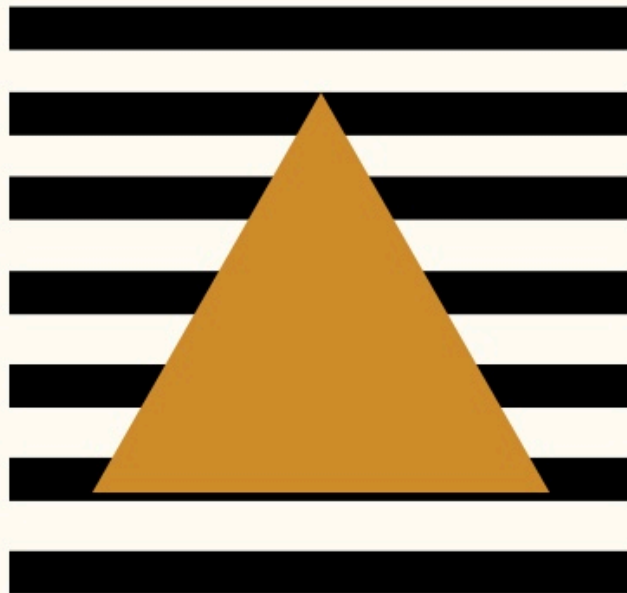


Programm

ONLINE-FORTBILDUNGEN
für pädagogische Fachkräfte

Gesund bleiben.



Stark begleiten.

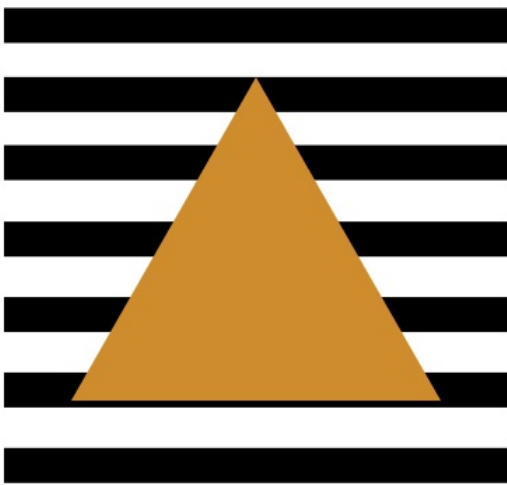
www.inaglomb.de

FORTBILDUNG

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Inhalt:

Gesund bleiben.



Stark begleiten.

www.inaglomb.de

- Meet the founder
- Online-Fortbildungen
- Workshop-Tage
- Supervision
- Inhouse-Seminare
- Bildungsurlaub
- Präventionskurs
- Kursleitung werden
- Termine

Online-Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte mit Fokus auf psychische Gesundheit & Lösungen für herausfordernde Situationen im pädagogischen Alltag.

Gesund bleiben.

Stark begleiten.

Gemeinsam wachsen.

MEET THE FOUNDER

Ina Glomb



INA GLOMB

GRÜNDERIN & DOZENTIN

REFERENTIN

PARITÄT THÜRINGEN & PARITÄTISCHE AKADEMIE SACHSEN

FREIE AUTORIN

HERDER VERLAG / KINDERGARTEN HEUTE

PSYCHOLOGIN, M.SC., SCHWERPUNKT BERATUNGSPSYCHOLOGIE
EINZEL- & GRUPPENTHERAPIE IM BEREICH PSYCHOSOMATIK

ERZIEHERIN, STAATLICH ANERKANNT

HEILPÄDAGOGISCHE ZUSATZQUALIFIKATION & LEITUNGSERFAHRUNG

TRAUMATHERAPEUTISCHE AUSBILDUNG

SOMATISCHE EMOTIONALE INTEGRATION (SEI)

ENTSPANNUNGS COACH

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

AUTOGENES TRAINING

KURSLEITERIN FÜR STRESSMANAGEMENT

YOGALEHRERIN

KURSLEITERIN FÜR ZERTIFIZIERTE PRÄVENTIONSKURSE

MEET THE FOUNDER

Ina Glomb



Als erfahrene Fachkraft im pädagogischen und psychologischen Bereich kenne ich die Herausforderungen des Berufsalltags: von Stressbewältigung bis zur Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

BESONDERS DIE GESUNDHEIT PÄDAGOGISCHER FACHKRÄFTE LIEGT MIR AM HERZEN.

MIT MEINEM FORTBILDUNGSANGEBOT UNTERSTÜTZE ICH SIE DABEI, IHREN ARBEITSALLTAG EFFIZIENTER UND STRESSFREIER ZU GESTALTEN.

MEIN ZIEL: WENIGER BELASTUNG, MEHR WOHLBEFINDEN.

Unternehmen profitieren von optimierten Arbeitsabläufen, entlastenden Strategien und Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Für motivierte, leistungsfähige und gesunde Mitarbeitende.

EIN- & ZWEITÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNGEN

ONLINE- FORTBILDUNGEN

ZUR ÜBERSICHT



- Konfliktmanagement in Kita & Hort
- Herausfordernde Elterngespräche meistern
- Stressmanagement für pädagogische Fachkräfte
- Kinder psychisch erkrankter Eltern
- Pädagogische Arbeit mit traumatisierten Kindern
- Biografie- & Portfolioarbeit
- Fallberatungen gestalten
- Interkulturelle Kompetenz



Gesund bleiben.



Stark begleiten.
www.inaglomb.de

KONFLIKTMANAGEMENT IN

Kita & Hort

2-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 16:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. **287,80€**

(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

KONFLIKTE GEHÖREN ZUM KITA- UND HORTALLTAG UND LASSEN SICH KONSTRUKTIV LÖSEN.

In dieser Fortbildung lernen Sie, Konfliktursachen zu erkennen, Missverständnisse zu vermeiden und Gespräche souverän zu führen.

Sie erhalten praxisnahe Werkzeuge, um Konflikte zu analysieren und unterschiedliche Konfliktarten zu erkennen,

- Ich-Botschaften und gewaltfreie Kommunikation effektiv zu nutzen,
- Deeskalationsstrategien anzuwenden und
- Grenzen professionell zu setzen,
- Krisengespräche lösungsorientiert und sicher zu führen,
- die eigene Kommunikation zu reflektieren und zu verbessern.

Mit praktischen Übungen, Fallbeispielen und umfangreichen Lehrmaterialien entwickeln Sie sofort umsetzbare Lösungen für den Kita- und Hortalltag.

Ziel: Wertschätzender Dialog, gestärkte Zusammenarbeit und mehr Sicherheit in herausfordernden Situationen.

ZUR FORTBILDUNG



HERAUSFORDERNDE Elterngespräche MEISTERN

1-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 15:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. 79,80€
(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

IN ELTERNGESPRÄCHEN DEESKALIEREND &
LÖSUNGSORIENTIERT KOMMUNIZIEREN

Die Fortbildung vermittelt pädagogischen Fachkräften praxisnahe Strategien für einen professionellen und lösungsorientierten Umgang in schwierigen Gesprächssituationen mit Eltern.

Inhalte:

- Praxisübungen und Fallbeispiele
- Ich-Botschaften & gewaltfreie Kommunikation
- Systemische und lösungsorientierte Ansätze
- Methoden zur Spannungsreduzierung & positiver Gesprächsführung

Die Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Leitungskräfte, Teamverantwortliche sowie weitere Mitarbeitende in Schulen, Kitas und sozialen Einrichtungen, die ihre Gesprächsführungskompetenz im Bereich Erziehungspartnerschaft stärken möchten.

ZUR FORTBILDUNG



STRESSMANAGEMENT

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

2-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 16:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. **287,80€**
(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

SIE ERHALTEN FUNDIERTES WISSEN ÜBER STRESS & SEINE ENTSTEHUNG SOWIE PRAXISNAHE IMPULSE

- um typische Stressoren im pädagogischen Alltag zu erkennen,
- Modelle der Stresstheorie zu verstehen und auf die eigene Situation zu übertragen,
- eigene Anteile und Stressmuster zu reflektieren,
- wirksame Methoden zur Stressregulation anzuwenden,
- Achtsamkeit, Entspannungs- und Atemtechniken gezielt einzusetzen,
- individuelle Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit praktischen Übungen, Reflexionsphasen und umfangreichen Lehrmaterialien entwickeln Sie umsetzbare Ansätze für mehr Gelassenheit und Stabilität im Kita- und Hortalltag.

FÜR INNERE BALANCE, RESILIENZ & EINEN GESUNDEN UMGANG MIT BERUFLICHEN BELASTUNGEN.

ZUR FORTBILDUNG



KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

2-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 16:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. 287,80€
(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

IN DIESER FORTBILDUNG LERNEN SIE,
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI ERWACHSENEN ZU
VERSTEHEN & DEREN MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN AUF
KINDER SENSIBEL EINZUORDNEN.

Sie erhalten einen verständlichen Überblick über häufige psychische
Erkrankungen und praxisnahe Impulse, um

- typische Symptome häufiger psychischer Erkrankungen kennenzulernen,
- Belastungssituationen von Kindern erkrankter Eltern besser zu verstehen,
- kindliche Verhaltensweisen vor diesem Hintergrund einzuordnen,
- das Verständnis für die Situation der Eltern zu vertiefen,
- Kinder in herausfordernden Situationen sensibel zu begleiten und zu stärken,
- mehr Handlungssicherheit im pädagogischen Alltag zu entwickeln.

Mit Fallbeispielen, Reflexionsphasen und umfangreichen Lehrmaterialien
erweitern Sie Ihre Perspektive auf familiäre Belastungssituationen und
entwickeln unterstützende Handlungsmöglichkeiten für den
pädagogischen Alltag.

ZUR FORTBILDUNG



PÄDAGOGISCHE ARBEIT MIT TRAUMATISIERTEN KINDERN

2-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 16:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. **287,80€**
(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG,
GESTÄRKTEN HANDLUNGSKOMPETENZ &
EINE VERTRAUENSVOLLE PÄDAGOGISCHE UMGEBUNG.

In dieser Online-Fortbildung lernen Sie, traumatisierte Kinder im pädagogischen Alltag sicher zu begleiten, Stabilität zu fördern und deren Ressourcen gezielt zu stärken.

Sie erhalten fundiertes Wissen über Trauma & praxisnahe Methoden

- um grundlegende Kenntnisse zu Trauma, kindlicher Verarbeitung und Belastungsreaktionen zu erwerben,
- typische Verhaltensweisen traumatisierter Kinder zu erkennen und angemessen zu reagieren,
- verlässliche Beziehungen aufzubauen, die Orientierung und Stabilität geben,
- traumasensible Strategien und Methoden im Alltag umzusetzen,
- eigene Belastungen wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und Ressourcen zu aktivieren.

Mit praxisnahen Übungen, Reflexionsphasen und umfangreichen Lehrmaterialien entwickeln Sie Kenntnisse für einen sicheren und stabilisierenden Umgang mit belasteten Kindern.

ZUR FORTBILDUNG





BIOGRAFIE- & PORTFOLIOARBEIT

1-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 15:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. **98,60€**
(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

- GRUNDLAGEN, ZIELE & METHODEN
- BETRACHTUNG ALLER BILDUNGSBEREICHE
- BIOGRAFIEARBEIT
- PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
- KOGNITIVE ENTWICKLUNG
- BILDUNGS- & LERNGESCHICHTEN EINBINDEN
- ARBEIT MIT SOZIOGRAMM & GENOGRAMM
- UMSETZUNG IM PÄDAGOGISCHEN ALLTAG

**LERN- UND ENTWICKLUNGSPROZESSE VON VORSCHUL- & GRUNDSCHULKINDERN
GEZIELT DOKUMENTIEREN UND INDIVIDUELL BEGLEITEN.**

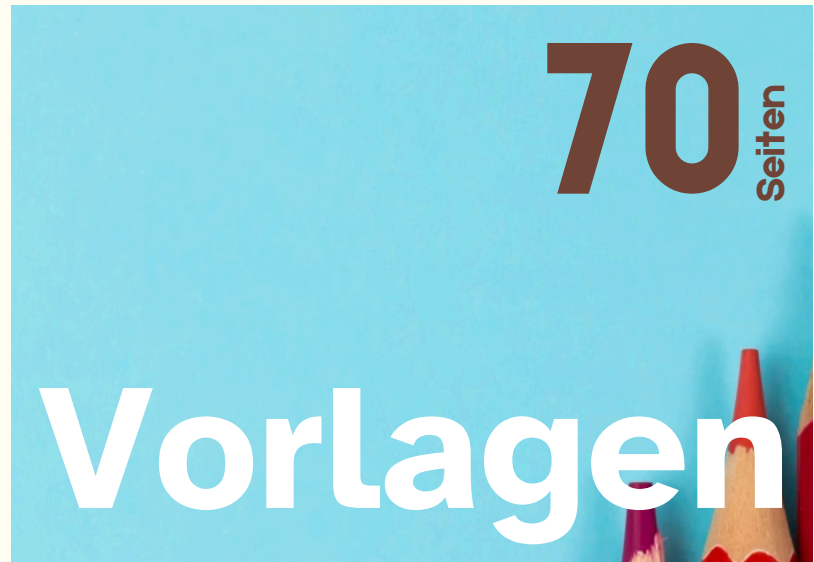
**IN DIESER ONLINE-FORTBILDUNG WIRD VERMITTELT, WIE DAS PORTFOLIO SINNVOLL
UND STRUKTURIERT EINSETZT, WERDEN KANN, UM STÄRKEN, INTERESSEN UND
ENTWICKLUNGSSCHRITTE VON KINDERN SICHTBAR ZU MACHEN.**

-
- FUNDIERTES WISSEN ZUR PORTFOLIOARBEIT
 - PRAKTISCHE ANWENDUNGSBEISPIELE
 - 70 VORLAGEN
 - LEHRMATERIALIEN INBEGRIFFEN

ZUR FORTBILDUNG



- DIE ZUR FORTBILDUNG GEHÖRENDE PORTFOLIO-VORLAGEN KÖNNEN AUCH EINZELN IM ONLINE-SHOP ERWORBEN WERDEN.



Portfolio

in Kita & Hort



ZUM SHOP



FALLBERATUNGEN GESTALTEN

1-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG
09:00 - 15:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. **158,90€**

(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

FALLBERATUNGEN STRUKTURIERT
VORBEREITEN, DURCHFÜHREN & NACHBEREITEN,
UM HERAUSFORDERUNGEN PROFESSIONELL ZU MEISTERN.

Sie erhalten praxisnahe Methoden und Werkzeuge, um

- Fälle gezielt auszuwählen und vorzubereiten,
- Methoden der Fallvorstellung sicher anzuwenden,
- Rollen im Team klar zu definieren,
- Struktur und Ablauf von Fallberatungen effektiv zu gestalten,
- Moderationstechniken zielgerichtet einzusetzen,
- Ergebnisse zu dokumentieren und nachzubereiten,
- Fallbeispiele praxisnah zu analysieren & Handlungsmöglichkeiten abzuleiten.

Mit Übungen, Reflexionen und Praxistransfer entwickeln Sie Ansätze, um komplexe Situationen mit Verhaltensauffälligkeiten und Konflikten professionell zu bearbeiten.

PÄDAGOGISCHE ARBEIT VERBESSERN, FACHKRÄFTE STÄRKEN &
DEN KOLLEGIALEN AUSTAUSCH FÖRDERN.

ZUR FORTBILDUNG



INTERKULTURELLE KOMPETENZ

1-TÄGIGE ONLINE-FORTBILDUNG

09:00 - 16:00 UHR INKL. PAUSEN

PREIS P.P. **158,90€**

(UMSATZSTEUERFREI NACH § 19 USTG)

KULTURSENSIBEL HANDELN IM PÄDAGOGISCHEN ALLTAG

THEMENSCHWERPUNKTE

- Kultur als zentraler Bestandteil pädagogischen Handelns
- Einfluss von Werten, Normen und Traditionen auf das Verhalten
- Kultursensibler Umgang im pädagogischen Kontext
- Ideologien erkennen
- Selbstreflexion und Umsetzung

Entwickeln Sie ein vertieftes Verständnis für die Herausforderungen, denen Kinder in einer vielfältigen Gesellschaft begegnen, stärken Sie Erziehungspartnerschaften und nehmen Sie praxisnahe Impulse für demokratisches und vielfaltssensibles Handeln mit in den Alltag.

VIELFALT ALS BEREICHERUNG ERKENNEN UND NUTZEN.

WUNSCHTERMINE AB 2027 AUF ANFRAGE

ZUR FORTBILDUNG



online

Workshop Tage

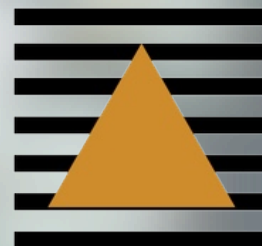
Seelische Gesundheit

03. & 05.

Mai 2027

- 2 Tage
- 6 Workshops

Gesund bleiben.



Stark begleiten.

www.inaglob.de

SEELISCHE GESUNDHEIT

WORKSHOP-TAGE

Anmeldung | Inhalte | Ablauf



Workshop-Tage

Pädagogische Fachkräfte leisten jeden Tag Großartiges!

Deshalb ist es wichtig, auch für ihre eigene Gesundheit zu sorgen.

Die Workshop-Tage verbinden fundiertes psychologisches Wissen mit konkreten Strategien, die dich in deinem pädagogischen Alltag unterstützen.

Im Fokus stehen Selbstorganisation, Stressbewältigung & die mentale Gesundheit.

Die Sessions sind interaktiv gestaltet und bieten Raum für Reflexion, Austausch und direkt anwendbare Übungen.

Tag 1, 03. Mai 2027

09:00 - 10:30 Uhr

Workshop: Ziel- & Zeitmanagement

Fokussierte Methoden zur effektiven Zielsetzung und Priorisierung. Teilnehmende lernen, Arbeits- und Zeitressourcen bewusst zu steuern, Zeitfresser zu identifizieren und pragmatische Organisationsstrategien für den pädagogischen Alltag zu entwickeln.

11:00 - 12:30 Uhr

Workshop: Stressregulation im Alltag

Erkennen individueller Stressmuster und Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung. Ziel ist die Erhöhung der psychischen Belastbarkeit und die Förderung von Resilienz im Berufsalltag.

13:30 - 15:00 Uhr

Workshop: Innere Antreiber

Reflexion unbewusster Glaubenssätze, die Verhalten, Motivation und Leistungsansprüche beeinflussen. Der Workshop vermittelt Kenntnisse zur Selbststeuerung und zur Reduktion stressbedingten Verhaltens.

Die Dozentin



Ina Glomb ist Psychologin, M.sc. mit Schwerpunkt Beratungspsychologie und traumatherapeutischer Ausbildung (SEI).

Sie verfügt über langjährige Erfahrung als staatlich anerkannte Erzieherin mit heilpädagogischer Zusatzqualifikation und Leitungserfahrung.

In der psychosomatischen Rehabilitation führte sie Einzel- und Gruppentherapien durch.

Durchführung

- Online über Zoom

Preis

Einzel-Workshop:

wähle einen Workshop

34,00€

1-Tages-Ticket:

wähle einen Tag mit 3 Workshops

85,00€

2-Tages-Ticket:

nimm an beiden Tagen und allen 6 Workshops teil

155,00€

Tag 2, 04. Mai 2027

09:00 - 10:30 Uhr

Workshop: Umgang mit Schlafstörungen

Aufbereitung von Ursachen und Einflussfaktoren für gestörten Schlaf, einschließlich Stress, Gedanken- und Verhaltensmustern. Vermittlung praxisnaher Strategien zur Optimierung der Schlafqualität als Grundlage für psychische und physische Gesundheit.

11:00 - 12:30 Uhr

Workshop: Elterliche Depressionen

Sensibilisierung für Symptome und Auswirkungen elterlicher Depressionen auf Kinder. Vermittlung von Handlungsmöglichkeiten für pädagogische Fachkräfte zur Unterstützung von Kindern im Alltag und zur Entlastung der eigenen professionellen Rolle.

13:30 - 15:00 Uhr

Workshop: Abschalten bei Stress


Methoden zur strukturierten Erholung und Selbstregulation. Teilnehmende besprechen funktionale Strategien, um Stress zu reduzieren, ungesunde Verhaltensweisen zu vermeiden und langfristig die mentale Gesundheit zu fördern.

Anmeldung



<https://inaglomb.de/workshop-tage-seelische-gesundheit/>

Supervision



das vertrauliche,
fachliche Gespräch

SUPERVISION:

DAS VERTRAULICHE FACHLICHE GESPRÄCH

Anmeldung | Inhalte | Ablauf

Themen

Als mögliche Themen für eine 1:1-Beratung biete ich an:

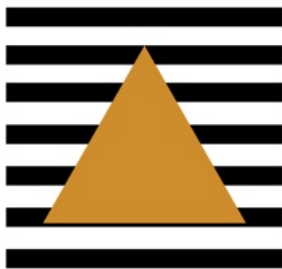
- Konflikte im Team
- Belastungen & professionelle Selbstfürsorge
- Fallreflexionen aus dem pädagogischen Alltag
- Zusammenarbeit mit Eltern

Inhouse

Supervision biete ich auch gern für Teams an.

Informationsmaterial und eine Angabe zu den Konditionen gibt es hier: [KLICK](#)

Gesund bleiben.



Stark begleiten.

www.inaglomb.de



Inhalte

- Die Einzelsupervision bietet einen geschützten Rahmen, um berufliche Situationen strukturiert zu analysieren und das eigene professionelle Handeln bewusst zu reflektieren.
- Wir beleuchten Hintergründe und Dynamiken, klären Rollen und Verantwortlichkeiten und erkennen individuelle Handlungsmöglichkeiten sowie persönliche Grenzen.
- Ziel ist die Stärkung der fachlichen Sicherheit, die Entwicklung einer reflektierten Haltung und der Erhalt hoher pädagogischer Qualität im Berufsalltag.

Im Gespräch mit...



Ina Glomb ist Psychologin, M.sc. mit Schwerpunkt Beratungspsychologie und traumatherapeutischer Ausbildung (SEI).

Sie verfügt über langjährige Erfahrung als staatlich anerkannte Erzieherin mit heilpädagogischer Zusatzqualifikation und Leitungserfahrung.

In der psychosomatischen Rehabilitation führte sie Einzel- und Gruppentherapien durch.

Durchführung

- Online über Zoom
- 1:1-Setting

Preis

Erstsitzung, 60 min:

54,00€

Folgesitzung, 90 min:

120,00€

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Website. Dort sind Einzeltermine buchbar. Weitere Termine können wir gern individuell vereinbaren über info@inaglomb.de

Ablauf

Zur Vorbereitung auf unser Gespräch erhältst du eine Vorlage, die du nutzen kannst, um die wichtigsten Stichpunkte für dich zusammenzufassen und zu visualisieren.

So kommst du gut vorbereitet in unser gemeinsames Gespräch und berichtest mir von deinem Thema.

In der Erstsitzung besprechen wir dein Anliegen. Du bekommst einen ersten Input und ich unterstütze dich dabei, die Situation zu analysieren. Das Verständnis deiner Situation trägt dazu bei, erste Lösungsansätze zu finden.

Du kannst anschließend entscheiden, ob du es bei diesem Termin belassen oder eine Folgesitzung buchen möchtest.

In 90-minütigen Folgesitzungen können wir noch tiefer in dein Thema eintauchen und ganz konkrete Strategien entwerfen, die du im Alltag umsetzen kannst. Wir haben die Gelegenheit auszuwerten, wie deine bisherigen Lösungsansätze umgesetzt werden konnten und an welcher Stelle wir alternative Handlungsansätze finden dürfen.

Ich arbeite stets lösungsorientiert und unterstütze dich dabei, selbstwirksam tätig zu werden.


Das bedeutet, dass ich dir keine fertige Lösung vorgebe, aber wir gemeinsam Wege finden, die zu dir und deiner Situation passen.

Sensible Daten

- Du gibst nur das Preis, was zum Verständnis der Situation wichtig ist.
- Ich benötige keine Angabe zu deinem Arbeitsort, zu Namen Beteiligter und sonstiger Merkmale, die Rückschlüsse auf konkrete Personen zulassen.
- Für das Einverständnis deines Arbeitgebers, dass du Interna in anonymisierter Form mit mir besprichst, sorgst du selbst.

www.inaglomb.de/supervision



A clean, minimalist desk setup. In the center is a silver laptop with a blank white screen. To the left, a white ceramic mug holds a pair of silver scissors. To the right, a tall, light-colored concrete-style vase holds a green plant with long, pointed leaves. In the foreground, two small metal paper clips and a small brown object are scattered on the white surface. The background is a plain white wall, and a portion of an orange circle is visible in the top right corner.

Inhouse-Seminare

Gesund bleiben. Stark begleiten. Gemeinsam wachsen.

ONLINE-INHOUSE-VERANSTALTUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Durchführung | Inhalte | Kosten

Voraussetzungen

Jede teilnehmende Person ist über ein eigenes Endgerät zugeschaltet. Die Teilnahme kann sowohl von zu Hause als auch aus Ihrer Einrichtung erfolgen. Da wir in Breakout-Sessions arbeiten, ist es notwendig, dass alle Teilnehmenden in einer ruhigen Umgebung, auf einem eigenen Gerät und mit einem eigenen Zugang zu Zoom arbeiten.

Online gehen

Wie auch Kinder, wachsen wir mit den Aufgaben, denen wir uns stellen. Nutzen Sie die Einweisung in Zoom als teambildende Maßnahme, indem sich die Mitglieder Ihrer Teams untereinander helfen, Zoom einzurichten und auszuprobieren.

Datenschutz

Sie wählen, ob der Zugangslink zu Zoom an die Email-Adresse der Teilnehmenden versendet werden soll oder ob eine übergeordnete Person Ihrer Organisation diesen weiterleitet.

Sie können gern ein anderes Medium zur Durchführung nutzen und für die Veranstaltung bereitstellen.



Pädagogik aus dem Wohnzimmer

Was zunächst ungewohnt klingt, kann zum Erfolg werden. Inhouse-Veranstaltungen können sehr gut online gelingen. Auch in pädagogischen Arbeitsfeldern mit wenig Online-Erfahrung.

Willkommen in der neuen Form der Fortbildung.

Gemeinsam lernen im Team, ohne Anfahrtswege, mit individualisierten Themen, unter fachlicher Moderation.





Bildungsurlaub

Die Online-Fortbildung: Stressmanagement für pädagogische Fachkräfte ist bereits in *Thüringen, Sachsen-Anhalt* und dem *Saarland* nach dem Bildungsfreistellungsgesetz als anerkannt. Aktualisierungen zur Anerkennung finden Sie unter

<https://inaglomb.de/stressmanagement/>

Buchung

Inhouse-Seminare können für einen individuell vereinbarten Termin durch Träger oder Leitungskräfte gebucht werden. Nehmen Sie hierzu bitte Kontakt auf über

info@inaglomb.de

Zu den im Jahresprogramm festgesetzten Terminen können sich Pädagog*innen selbst anmelden oder über Ihre Träger angemeldet werden.

Zahlungsmöglichkeiten

e-Rechnung, Vorkasse, Ratenzahlung, Paypal, Sofortüberweisung

Die geeignete Fortbildung finden

Die Online-Fortbildungen von Gesund bleiben. Stark begleiten. eignen sich grundsätzlich für alle pädagogischen Fachkräfte, die in Tagespflege, Kindergarten und Hort/Schulkindbetreuung oder in Wohngruppen tätig sind.

Im Jahresprogramm finden Sie alle aktuellen Online-Fortbildungen. Es steht zum Download bereit unter:

www.inaglomb.de

Kosten:

Anzahl Teilnehmende	Stundensatz	eintägige Veranstaltung
bis 15	125,00 €	750,00 €
15 - 18	130,00 €	780,00 €
18 - 20	140,00 €	840,00 €
20 - 25	145,00 €	870,00 €

Häufig gestellte Fragen

Erstellen Sie auch individualisierte Fortbildungen?

Ja. Insofern das Thema Ihrer Wahl mit meinen fachlichen Kenntnissen übereinstimmt, erstelle ich gern individualisierte Fortbildungen.

Können wir im Vorfeld konkrete Wünsche äußern?

Sehr gern können Sie die Wünsche Ihrer Teams im Vorfeld mitteilen. So kann ich gewährleisten, dass die Themen vermittelt werden, die für Sie wirklich relevant sind!

Kommen Sie in unsere Einrichtung?

Nein. Gesund bleiben. Stark begleiten. bietet in der Regel ausschließlich Online-Formate an.



Kapazität

Online-Fortbildungen finden i.d.R. mit 5 - 15 Teilnehmenden statt, um Raum für fachlichen Austausch zu gewährleisten.

Inhouse-Veranstaltungen können mit dem *gesamten Team* durchgeführt werden. Ab mehr als 25 Teilnehmenden empfiehlt sich entweder eine klare thematische Fokussierung oder eine Aufteilung der Fortbildung auf zwei Tage.

Präventionskurs

Der Präventionskurs

[Online-Seminar: Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf](#)

läuft über 8 Wochen, mit Einheiten von je 90 Minuten.

Gern können Sie den durch die Zentrale Prüfstelle für Präventions nach §20 SGB V zertifizierten Präventionskurs für Ihre Mitarbeitenden buchen.

Der Kurs findet immer mittwochs statt. Zeiten zur Durchführung können individuell vereinbart werden.

Durchführung

• Vor der Veranstaltung:

Eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden den Zugangslink zur Fortbildung. Am Tag vor Beginn der Fortbildung erhalten Sie erneut den Zugangslink, sodass sichergestellt wird, dass alle Personen erreicht werden. Mit der zweiten Mail erhalten Sie die umfangreichen Lehrmaterialien (rund 40-seitig) zur Fortbildung sowie eine einfache Erklärung, wie Zoom funktioniert.

• Während der Veranstaltung:

Alle Fortbildungen setzen auf aktive Mitarbeit und Beteiligung aller Teilnehmenden. Hierzu nutze ich Breakout-Sessions in Kleingruppen, fachlichen Austausch im Plenum, interaktive Materialien, Videos, praxisnahe und praxisrelevante Arbeitsaufgaben. Theorie-Input wird immer begleitet durch das passende Arbeitsmaterial und konkrete Arbeitsaufgaben, die in den pädagogischen Arbeitsalltag integriert werden können.

• Nach der Veranstaltung:

Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung, auf welcher Name, Datum, Zeit, Inhalte der Fortbildung aufgelistet sind. Im Rahmen der Qualitätssicherung wird mit der Teilnahmebescheinigung ein Link zu einer kurzen Online-Evaluation versendet. Die Ergebnisse werden anonymisiert an Träger oder Leitungskräfte übermittelt.

Gesund bleiben.



Stark begleiten.

www.inaglomb.de

Gesund bleiben. Stark begleiten.

Ina Glomb

info@inaglomb.de

Tel: 0152-236 216 38

BILDUNGSURLAUB

Für folgende Fortbildungen können Ihre Mitarbeitenden bereits Bildungsurlaub nutzen:

Konfliktmanagement

in Kita & Hort

- in Thüringen

Stressmanagement

für pädagogische Fachkräfte

- Thüringen
- Sachsen-Anhalt
- Hamburg
- Saarland

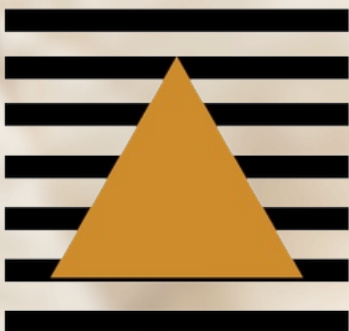
Weitere Fortbildungen durchlaufen aktuell den Anerkennungsprozess.
Aktualisierungen finden sich auf der Website der jeweiligen Fortbildung.

Präventionskurs

Online-Seminar: Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf

ist ein von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V anerkanntes Konzept und wird von Krankenkassen bezuschusst.

Gesund bleiben.



Stark begleiten.

www.inaglomb.de

ZENTRALE
PRÜFSTELLE
PRÄVENTION

Anerkannt nach
§ 20 SGB V

ONLINE-SEMINAR: STARK BEGLEITET - STRESSKOMPETENZ FÜR ALLTAG UND BERUF

Anmeldung | Inhalte | Ablauf

Voraussetzungen

Das Online-Seminar: Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf richtet sich an **Erwachsene** ab 18 Jahren, die ihre Stresskompetenz stärken und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umgehen möchten.

Vorausgesetzt werden grundlegende digitale Kenntnisse sowie ein internetfähiges Gerät mit Kamera, Mikrofon und stabiler Internetverbindung.

Der Präventionskurs findet statt über **Zoom**.

Kontraindikationen

Der Kurs ist **nicht geeignet** für Personen, bei denen gesundheitliche Einschränkungen gegen Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen sprechen, oder die aktuell an einer schweren psychischen Erkrankung leiden (z. B. akute Depression, Traumafolgestörung, Psychose).

Der Kurs ist ein präventives Angebot zur Förderung der Stresskompetenz und ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung.



Inhalte

- Wir befassen uns mit der **Entstehung** von Stress & der Auswirkung auf Körper, Gefühle und Gedanken, vollziehen nach, welchen individuellen Stressoren wir begegnen und wie wir diese mit den uns vorhandenen Ressourcen ausgleichen können.
- Wir besprechen **Verhaltensmuster**, innere Antreiber und Motivatoren, die zur Aufrechterhaltung von Stress beitragen und wenden Methoden des Ziel- und Zeitmanagements an.
- Wir sehen uns Ursachen für **Schlafprobleme** an und lernen geeignete Methoden für eine günstigere Schlafhygiene kennen. In jeder Einheit führen wir kurze Entspannungs-, Achtsamkeits- oder Atemtechniken durch, um langfristig stärkende Bewältigungsstrategien in den Alltag zu integrieren.



Kursleiterin



Ina Glomb ist
Psychologin, M.sc.
mit Schwerpunkt

Beratungspsychologie und traumatherapeutischer Ausbildung (SEI). In der psychosomatischen Rehabilitation führte sie Einzel- und Gruppentherapien durch.

Sie ist zudem:

- Vogalehrerin Vinyasa Yoga (200h)
- Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Kursleiterin für Autogenes Training
- Kursleiterin für Stressmanagement

Preis

Preis pro Person:

148,00€

Die Beantragung der Kostenerstattung bei der Krankenkasse liegt in der Verantwortung der Teilnehmer*innen.

Eine Mindestteilnahme an 80% des Kurses ist hierzu erforderlich.

Durchführung:

- Online-Fortbildung über Zoom
- mit 6 bis 15 Teilnehmenden
- Dauer: 8 Wochen
- je Einheit 90 Minuten

Wir treffen uns einmal wöchentlich über Zoom. Neben theoretischem Input werden wir uns mit individuellen Themen beschäftigen und gemeinsam erarbeiten, wie die vermittelten Methoden in den Alltag integriert werden können.

Zwischen den Terminen gibt es kleine Praxisaufgaben. Diese helfen dabei, die Methoden im Alltag zu erproben und herauszufinden, was besonders wirksam und hilfreich ist.

Online-Seminar:

Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf

Die **Anmeldung** zum Präventionskurs erfolgt über folgenden Link. Die Kursgebühr ist per Vorkasse zu entrichten.

<https://inaglob.de/praeventionskurs/>



Haftungsausschluss:

- Die Teilnahme am Online-Seminar: Stresskompetenz für Alltag und Beruf erfolgt eigenverantwortlich.
- Die vermittelten Inhalte dienen der Gesundheitsförderung und Prävention und ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige fachkundige Behandlung oder Beratung.
- Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden wird empfohlen, vor Teilnahme ärztlichen Rat einzuholen.
- Für gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Folgeschäden, die aufgrund unsachgemäßer Anwendung der vermittelten Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Werde Kursleiter*in eines Präventionskurses

und vermittele

Stresskompetenz für Alltag und Beruf



ZENTRALE
PRÜFSTELLE
PRÄVENTION

Anerkannt nach
§ 20 SGB V

ONLINE-SEMINAR: STARK BEGLEITET - STRESS-KOMPETENZ FÜR ALLTAG UND BERUF

Ausbildung | Inhalte | Bewerbung

Kursleiter*in werden

Als Kursleiter*in für Präventionskurse leitest du online Gruppen an und vermittelst gesundheitsrelevante Kenntnisse in Bezug auf Stressmanagement.

Voraussetzungen

Du bist mindestens 18 Jahre alt und verfügst bereits über eine Ausbildung in einem Entspannungsverfahren und damit über Selbsterfahrung, um qualitativ hochwertig Präventionskurse durchzuführen.

Anerkennung

Das Kurskonzept für den Präventionskurs Online-Seminar: Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V anerkannt.

Im Rahmen der Ausbildung wirst du grundlegend in das Konzept eingeführt und erhältst nach erfolgreichem Absolvieren einer Lehrprobe ein Zertifikat, das dies bestätigt.

Mit dem Zertifikat ist es dir erlaubt, bei der ZPP die Anerkennung zur Kursleitung nach diesem Konzept zu beantragen.



Menschen stark begleiten

Im Rahmen der Ausbildung zur Kursleitung für Präventionskurse erwirbst du die fachlichen und methodischen Kompetenzen, um einen zertifizierten Stresspräventionskurs zu leiten. Der Präventionskurs

Online-Seminar:

Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf

ist ein von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) **nach § 20 SGB V anerkanntes Konzept** und wird von Krankenkassen bezuschusst.





Bewerbung

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Nachweis grundlegender Kenntnisse in einem anerkannten Entspannungsverfahren. Diese können sowohl in Präsenz als auch online erworben worden sein. Anerkannt werden unter anderem folgende Qualifikationen:

- Kursleiter*in Progressive Muskelrelaxation
- Kursleiter*in Autogenes Training
- Yogalehrer*in Hatha Yoga (200 Stunden)

Weitere Ausbildungen können nach interner Prüfung ggf. anerkannt werden.

Die Bewerbung erfolgt schriftlich über das Bewerbungsformular. Dieses ist gemeinsam mit allen erforderlichen Nachweisen in einer Datei per E-Mail an info@inaglomb.de zu senden.

Bewerbungsfrist

- Sommertermin: **15. Juni**
- Wintertermin: **15. November**

Ausbildungsinhalte

Basismodul / 2 Tage / 09:00 - 15:30 Uhr:

Wir tauchen tief ein in alle Themen, die der Präventionskurs vermittelt:

- Du erlernst Wissen zu den grundlegenden Mechanismen, die der **Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress** zugrunde liegen
- Du erfährst, welche Stressoren es gibt und welche **wissenschaftlich fundierten** theoretischen Hintergründe wichtig zum Verständnis sind
- Wir erkunden gemeinsam, wie Teilnehmende des Kurses ihre eigenen **Ressourcen** entdecken und ihre **Selbstwirksamkeit** stärken können
- Wir befassen uns mit **Persönlichkeitspsychologie**, Persönlichkeitsmerkmalen und der Entstehung von Inneren Antreibern und Motivatoren aus psychologischer Sicht
- Du erhältst Praxistipps, wie du Teilnehmende unterstützen kannst, ein individuelles **Ziel- und Zeitmanagement** zu entwickeln
- Wir besprechen die wichtigsten Methoden der Schlafhygiene und setzen uns mit Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie** auseinander, die Teilnehmende dabei unterstützen können, Schlafstörungen zu reduzieren

Im Basismodul enthalten:

- Umfangreiche Lehrmaterialien für Kursleiter*innen
- Vorlagen für Handout und Arbeitsmaterialien
- bearbeitbare Vorlage der Online-Präsentation als Powerpoint-, Keynote- und pdf-Datei

ONLINE-KURS:

STARK BEGLEITET

STRESSKOMPETENZ FÜR
ALLTAG UND BERUF



FAQ

Die **Anerkennung als Kursleitung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP)** sowie die Eintragung eigener Kurse erfolgen **eigenverantwortlich** und sind nicht Bestandteil der Ausbildung. Die erforderlichen Voraussetzungen sind auf der Website der ZPP einsehbar.

Basis- & Aufbaumodul sind gemeinsam zu absolvieren, du entscheidest dich entweder für den Sommertermin oder für den Wintertermin.

Für die Termine gibt es jeweils **8 Ausbildungsplätze**.

Preis pro Person:

1140,00€

(umsatzsteuerfrei nach § 19 UStG)

Die Zahlung erfolgt nach Bestätigung und Zulassung zur Ausbildung über ein Buchungsportal. Dort kann unter anderem eine Zahlung in Raten gewählt werden.

Ausbildungsinhalte

Aufbaumodul / 2 Tage / 09:00 - 15:30 Uhr:

- Für die im Präventionskurs vermittelten Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemtechniken erfährst du etwas zu **Kontraindikationen**, Alternativen und Besonderheiten in der Durchführung
- Wir setzen uns mit systemischen und bedürfnisorientierten **Kommunikationstechniken** auseinander, wie wir diese den Teilnehmenden vermitteln & selbst anwenden
- Wir besprechen technische Stolperfallen, **herausfordernde Situationen** mit Teilnehmenden und organisatorische Grundlagen zur Durchführung des Kurses

Abschluss & Zertifikat

Im Rahmen der Ausbildung wird eine **Lehrprobe** durchgeführt. Diese umfasst eine Einheit aus dem Präventionskurs. Das Thema wird per Zufall bestimmt. Die Teilnehmenden haben eine Woche Zeit zur Vorbereitung.

Die Lehrproben finden am zweiten Tag des Aufbaumoduls statt und werden im Anschluss durch die Gruppe und die Ausbildungsleitung reflektiert. Die Bewertung erfolgt anhand vorab kommunizierter Kriterien. Das Ergebnis wird noch am selben Tag mitgeteilt. Das Zertifikat wird im Anschluss digital übermittelt.



BEWERBUNG

AUSBILDUNG ALS KURSLEITUNG FÜR PRÄVENTIONSKURSE

.....
NACH DEM KONZEPT VON

ONLINE-SEMINAR: STARK BEGLEITET - STRESSKOMPETENZ FÜR ALLTAG UND BERUF

Name, Vorname:

Wohnanschrift:

Email:

Telefon:

(wird ausschließlich genutzt bei technischen Schwierigkeiten oder Nichterreichbarkeit an Ausbildungstagen)

Vorausbildung(en):

Bitte Nachweis anfügen

Terminwunsch:

<https://inaglomb.de/agb/>

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung von *Gesund bleiben. Stark begleiten.* gelesen, verstanden und erkläre mich einverstanden



Datum, Unterschrift

Termine

2027

**STRESSMANAGEMENT FÜR
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE**

18.01. & 19.01.2027
08.03. & 09.03.2027
29.11. & 30.11.2027

**KONFLIKTMANAGEMENT
IN KITA & HORT**

25.01. & 26.01.2027
24.06. & 25.06.2027

**PÄDAGOGISCHE ARBEIT MIT
TRAUMATISIERTEN KINDERN**

01.03. & 02.03.2027
17.06. & 18.06.2027

**HERAUSFORDERNDE
ELTERNGESPRÄCHE MEISTERN**

19.03.2027
19.11.2027

**KINDER PSYCHISCH
ERKRANKTER ELTERN**

12.04. & 13.04.2027
23.09. & 24.09.2027

**FALLBERATUNGEN GESTALTEN
IN KITA UND HORT**

23.04.2027
27.09.2027

**BIOGRAFIE UND PORTFOLIOARBEIT
MIT GRUNDSCHULKINDERN**

20.09.2027

Termine

2027

PRÄVENTIONSKURS

ONLINE-SEMINAR: STARK BEGLEITET -
STRESSKOMPETENZ FÜR ALLTAG & BERUF

06.01. - 24.02.2027

03.03. - 21.04.2027

28.04. - 16.06.2027

25.08. - 13.10.2027

20.10. - 08.12.2027

KURSLEITERIN FÜR STRESSMANAGEMENT & PRÄVENTION

03.07. - 11-07.2027

11.11. - 16.11.2027

WORKSHOP-TAGE: SEELISCHE GESUNDHEIT

03.05. & 04.05.2027

INTERKULTURELLE KOMPETENZ

AUF ANFRAGE

WEITERE ANGEBOTE UND TERMINE ONLINE & AUF ANFRAGE



INA GLOMB
PSYCHOLOGIN, M.SC., BERATUNGSPSYCHOLOGIE
0152-236 216 38
info@inaglomb.de
www.inaglomb.de

Hast du dich heute schon gelobt?

