

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, 01. Juni 2026

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
Beratungspsycholo-

gie und traumatherapeutischer
Ausbildung (SEI).

Sie verfügt über langjährige Er-
fahrung als staatlich anerkannte
Erzieherin mit heilpädagogischer
Zusatzqualifikation und Leitungs-
erfahrung.

In der psychosomatischen Reha-
bilitation 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, 02. Juni 2026

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/>