

Ich helfe anderen – wie helfe ich mir?

...damit ich anderen weiterhin helfen kann

Das Thema

Wir sind in sozialen Berufen täglich für andere da: tragen Verantwortung, fangen auf, funktionieren – oft über die eigenen Grenzen hinaus. In diesem Webinar reflektieren Sie Ihre eigene Rolle als Fachkraft, erkennen persönliche Belastungsmuster und entwickeln einen bewussteren Umgang mit Grenzen, Verantwortung und Selbstfürsorge.

Statt theoretischer Selbstfürsorge geht es um eine realistische, beruflich anschlussfähige Form der Selbstfürsorge, die im anspruchsvollen Arbeitsalltag tatsächlich umsetzbar ist.

Denn Selbstfürsorge ist in sozialen Berufen kein persönliches Extra – sondern Voraussetzung für langfristige Arbeitsfähigkeit, Schutz vor emotionaler Überlastung und den Erhalt der Qualität pädagogischer Arbeit.

Zielgruppe

Für Fachkräfte in sozialen Berufen, die langfristig für andere da sein möchten, ohne sich selbst und die eigene Gesundheit dabei aus dem Blick zu verlieren – und lernen wollen, wie Selbstfürsorge realistisch und praxisnah im Arbeitsalltag gelingt.

z.B. Mitarbeitende in Jugendämtern, Mitarbeitende bei Trägern der freien Jugendhilfe, Mitarbeitende im ASD, Mitarbeitende in der wirtschaftlichen Jugendhilfe, Berufsanfänger und Berufsanfänger, Verfahrenslotsinnen und Verfahrenslotsen, Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger.

Referent

Emma Jacob, Sozial- und Organisationspädagogin, Stressmanagementtrainerin, Coachin



Termin: 17.09.2026, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Live-Webinar

Kosten: { X } € pro Person zzgl. Umsatzsteuer

Technische Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet (Handy wird nicht empfohlen.); Internetbrowser (möglichst Chrome)

Unsere Leistungen

Emma Jacob verbindet Erfahrungen aus Sozialer Arbeit, systemischem Coaching und Stressmanagement mit einer klaren, praxisnahen Haltung. Sie vermittelt alltagstaugliche Selbstfürsorge, konkrete Tools und Reflexionsimpulse für mehr Handlungssicherheit im Berufsalltag.

- Sie erkennen eigene Belastungsmuster – und warum „einfach mehr Pause machen“ nicht reicht.
- Sie reflektieren Verantwortung, Grenzen und Schuldgefühle – und erleben Abgrenzung als professionelle Kompetenz.
- Sie entwickeln Selbstfürsorge, die in Ihre Lebensrealität passt – nicht erst, wenn mehr Zeit, Energie oder bessere Bedingungen da sind.

- Sie erhalten konkrete Übungen und Reflexionsimpulse – direkt anwendbar für sich und das Team.