https://iresa.education/verify/9c6847a28d21b1df

Teilnahmebescheinigung

Hiermit bescheinigen wir, dass Marius Xeno Lesaar erfolgreich an unserem Webinar „17.09.2026 – "Ich helfe anderen – wie helfe ich mir?"“ am 17.09.2026 teilgenommen hat.

Es handelte sich bei der Veranstaltung um ein Live-Webinar.

Inhalte des Webinars:

Die Fortbildung widmete sich der Frage, wie Fachkräfte in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern langfristig gesund, handlungsfähig und professionell bleiben können. Im Mittelpunkt stand dabei ein Verständnis von Selbstfürsorge, das weit über Erholung und Entspannung hinausgeht: Professionelle Selbstfürsorge bedeutet, die eigene körperliche und psychische Belastung bewusst wahrzunehmen, persönliche Grenzen und Bedürfnisse ernst zu nehmen und die eigene Gesundheit aktiv in die professionelle Verantwortung einzubeziehen.

Die Teilnehmenden setzten sich zunächst mit individuellen Warnsignalen für Stress und Überlastung auseinander. Anhand des Modells des „inneren Akkus“ reflektierten sie, wie sich Belastung körperlich, emotional, gedanklich und im eigenen Verhalten bemerkbar machen kann. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Unterscheidung zwischen persönlichen, organisationalen und systemischen Belastungsfaktoren. Dabei wurde erarbeitet, welche Situationen in der eigenen Verantwortung liegen, welche beeinflusst werden können und welche außerhalb der persönlichen Kontrolle liegen.

Vertieft wurde außerdem die Bedeutung innerer Überzeugungen und sogenannter innerer Antreiber wie „Sei perfekt“, „Sei stark“, „Mach es allen recht“, „Streng dich an“ oder „Beeil dich“. Die Teilnehmenden reflektierten, wie solche erlernten Muster das eigene berufliche Handeln, die Bereitschaft zur Abgrenzung und den Umgang mit Belastung beeinflussen können. Besondere Aufmerksamkeit galt dem Setzen und Aufrechterhalten professioneller Grenzen sowie dem konstruktiven Umgang mit möglichen Schuldgefühlen.

Darüber hinaus wurden vier Ebenen professioneller Selbstfürsorge betrachtet: Prävention, situative Selbstfürsorge, Regeneration und strukturelle Selbstfürsorge. Thematisiert wurden unter anderem eine realistische Arbeitsplanung, bewusste Pausen, kollegialer Austausch, Supervision und Intervision, kurze Regulations- und Atemtechniken, die psychische Distanzierung von der Arbeit sowie individuelle Erholungsstrategien. Auch die Bedeutung klarer Zuständigkeiten, transparenter Kommunikation von Überlastung und der aktiven Nutzung vorhandener Unterstützungssysteme wurde herausgearbeitet.

Praxisnahe Fallbeispiele, Reflexionsfragen und der gemeinsame Austausch unterstützten die Übertragung der Inhalte auf den eigenen Berufsalltag. Ziel der Fortbildung war es, die Teilnehmenden darin zu stärken, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, eigene Handlungsspielräume bewusst zu nutzen und Selbstfürsorge als festen Bestandteil professionellen Handelns zu verstehen.

Referent*in der Veranstaltung: Emma Jacob.

Ausgestellt am: 17.09.2026