

## SEMINARLEITUNG Dipl.-Psych. Katja Nicolai

- tätig als Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in Dresden, Privatpraxis
- seit 2009 Freiberufliche Tätigkeit als Diplom-Psychologin in Dresden
- 2013 bis 2020 Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit Vertiefungsgebiet Verhaltenstherapie incl. Zusatzbaustein für Kinder und Jugendliche an der DGVT-Ausbildungsakademie Dresden
- 2012 bis 2014 Tätigkeit als Diplom-Psychologin im Gesundheitspark Bad Gottleuba, Abteilung Psychosomatik sowie Klinik für Kinder und Jugendliche
- Studium der Psychologie mit den Schwerpunkten Klinische Psychologie und Arbeits-/ Organisationspsychologie (Abschluss 2009)



Foto: Dipl.-Psych. Katja Nicolai

## PROGRAMM

17.00 Uhr

Begrüßung im Namen der Veranstalter,  
Jacqueline Hertrampf-Bier, Zittauer Kindertagesstätten gGmbH

17.10 Uhr

Seminarbeginn mit Dipl.-Psych. Katja Nicolai

18.30 Uhr

Pause mit kleinem Imbiss

19.00 Uhr

... weiter im Thema ...

Möglichkeiten für Beiträge aus dem Publikum

Abschluss 20.30 Uhr

Moderation: Jacqueline Hertrampf-Bier

## ANMELDUNG

 bitte bis zum **13.03.2024** an:

Frau Hertrampf-Bier  
Zittauer Kindertagesstätten gGmbH  
Lortzingstraße 1  
02763 Zittau  
FAX: 03583 753 111  
E-mail: hertrampf-bier@gernegroß.info

## WEITERE INFOS

Ihre **Anmeldung** gilt als **verbindlich**, wenn Sie von uns keine Absage erhalten. Sie erhalten nach der Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung.

### Teilnahmegebühr

Wir erheben eine Teilnahmegebühr in Höhe von **10,00 Euro**. Darin enthalten sind ein kleiner Imbiss und Getränke. Den Teilnahmebeitrag entrichten Sie bitte zu Tagungsbeginn in bar vor Ort. Sie erhalten eine Quittung.

## VERANSTALTERIN:

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Sachsen – Büro Dresden, Obergraben 17a, 01097 Dresden  
Tel.: 0351-8046804  
E-Mail: sachsen@fes.de  
[www.fes.de](http://www.fes.de)

In Zusammenarbeit mit der Zittauer Kindertagesstätten gGmbH



# RESILIENZ STÄRKEN - SEMINAR FÜR ERZIEHER\_INNEN

Resilienz ist die persönliche Widerstandskraft in Situationen, die durch Stress, Zeitdruck oder Belastungen geprägt sind. Angesichts der zunehmenden gesellschaftlichen Herausforderungen gewinnt der Begriff der seelischen Widerstandsfähigkeit zunehmend an Bedeutung.

Pädagogische Fachkräfte zeichnen sich durch eine ausgeprägte Belastbarkeit aus. Sie sind in der Lage, über einen längeren Zeitraum unter erhöhtem Stress zu arbeiten und dabei Spitzenleistungen zu erbringen. Dennoch gibt es einen Punkt, an dem die Belastungsgrenze erreicht ist.

Die Erfahrung von negativem Stress hängt von der Bewertung der auslösenden Situation ab. Wenn sie als belastend oder gefährlich empfunden wird, können langfristige Auswirkungen wie Herz-Kreislaufprobleme, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme und psychische Beschwerden auftreten. Es ist entscheidend, das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse zu schärfen, Entstehungsmomente von Stress zu erkennen, Präventionsmaßnahmen zu treffen und den Umgang mit schwierigen Situationen zu erlernen. Das Entwickeln von Problemlösestrategien sowie die Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten im Team tragen dazu bei, ein effektives Arbeitsumfeld zu schaffen. Erfahren Sie, wie Sie ungesunde Verhaltens- und Denkmuster durch achtsame Handlungen ersetzen können.

Gemeinsam mit der **Diplom Psychologin Katja Nicolai** wollen wir im Seminar an folgenden Themen arbeiten:

- Sensibilisieren der Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse und persönliche Grenzen
- Reflexion bereits vorhandener Ressourcen und Resilienzfaktoren
- Entstehung und Prävention von Stress
- Übungen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion
- Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen
- (Selbst-)Ermutigung statt (Selbst-)Kritik
- Fördern der Selbstverantwortung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Umgang mit schwierigen Situationen im Sinne der Selbstfürsorge

**Montag, 25.3.2024**  
**17.00 bis 20.30 Uhr**  
Aula - Fest- und Veranstaltungssaal  
Hochwaldstraße 21 a, 02763 Zittau



Illustration: www.kollektivdesign.com



Diese Maßnahmen werden mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.