

Papilio-U3 Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Handreichung zur Durchführung

Modul 8: Selbstfürsorge

1/2 Tag / ca. 4 Stunden

Kann mit Supervision II zusammengelegt werden: Supervision II vormittags, Modul 8 nachmittags

Lernziele	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
		8.1 Ankommen, Begrüßung		
	13.30 Uhr 30 Min.	Die TN werden individuell empfangen und begrüßt.	Die TN bekommen im Smalltalk die Möglichkeit zum Austausch.	Kaffee, Tee, Obst, Kekse, Blumen, TN-Liste, Namensschilder, Flipchart VIII.A
		8.2 Einführung & Organisatorisches		
Die TN haben sich ihre eigene Befindlichkeit bewusst gemacht und diese der Gruppe mitgeteilt. Die TN sind sich der Ziele und Struktur des Moduls bewusst.	14.00 Uhr 15 Min.	<p><u>Einstieg</u></p> <p>Die SL begrüßt die TN.</p> <p><u>Interaktionsübung</u></p> <p>Die SL lädt die TN zu einem Spaziergang durch den Raum ein und bittet darum, die anderen TN ohne Worte zu begrüßen (z.B. Fuß berühren, sich verbeugen, ...). Hierbei soll jede/r jeden mindestens einmal begrüßen.</p> <p>Im Anschluss sollen die TN ein Wort für ihr Ankommen finden und auf eine Moderationskarte schreiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mein Ankommen ausgedrückt in einem Wort.</i> 	Wenn das Modul mit der Supervision an einem Tag stattfindet, kann diese Einstiegsrunde weggelassen werden. In diesem Fall begrüßt die SL die TN aus der Mittagspause und leitet direkt das Thema des Nachmittags ein. Durch den spielerischen Kontakt der TN werden eventuelle Spannungen	Flipchart VIII.B–VIII.E Regeln (aus Modul 1).

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
		<p>Die SL weist auf die Regeln, Zeiten, den Ablauf und Ziele des Moduls hin.</p> <p><u>Ablauf des Moduls:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Einstieg und Organisatorisches</i> • <i>Belastungen im Berufsalltag</i> • <i>Achtsamkeit</i> • <i>Selbstfürsorge</i> • <i>Gesundheit von pädagogischen Fachkräften</i> <p><u>Ziele:</u></p> <p><i>Nach Abschluss des heutigen Moduls werden Sie ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Belastungsfaktoren in Ihrem Berufsalltag identifiziert haben und</i> • <i>sich mit den Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge auseinandergesetzt und Ihr Wissen zum Thema vertieft und erweitert haben.</i> 	<p>(z.B. aus der pädagogischen Arbeit des Vormittags) abgebaut und die Beziehung zu allen TN wieder hergestellt.</p>	
		<p>8.3 Belastungen im Berufsalltag</p>		
<p>Die TN identifizieren Belastungsfaktoren in ihrem Berufsalltag. Sie werden sich über</p>	<p>14.15 Uhr 20 Min.</p>	<p>Kleingruppenarbeit: Belastungen im Berufsalltag</p> <p>Die TN sammeln in Kleingruppen Belastungen in ihrem Berufsalltag.</p>		<p>Flipchart VIII.F, Moderationskarten (drei</p>

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
<p>konkrete Belastungssituationen, dabei auftretende Emotionen und körperliche Empfindungen bewusst.</p>		<p><u>Arbeitsauftrag</u> <i>Bitte kommen Sie zu dritt zusammen und diskutieren Sie in der Gruppe folgende Fragen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Was belastet mich bei meiner täglichen Arbeit? • Notieren Sie bitte Stichpunkte auf Moderationskarten (blaue Karten). <p>Hinweis: Unteren Teil der Aufgabe auf dem Flip-Chart vorerst abdecken.</p> <p><i>Beispiel zu drei Stichpunkten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • In welcher konkreten Situation bemerke ich diese Belastung und was fühle ich in dem Moment? • Notieren Sie jeweils ein konkretes Beispiel (gelbe Karten) mit emotionaler/körperlicher Empfindung (grüne Karte). <p>Hinweis: Stichworte können abstrakt sein, Situationen sollen möglichst konkret sein (Beispiel: Stichwort Schlechter Personalschlüssel, konkrete Situation: Ich sitze alleine am Mittagstisch, meine Kollegin ist krank, die Vertretung gerade auf der Toilette, zwei Kinder fangen an zu weinen, Emotionales / körperliches Befinden: ärgerlich, erschöpft).</p>		<p>Farben)</p>
<p>Die TN erhalten einen strukturierten Blick auf Belastungssituationen.</p>	<p>14.35 Uhr 30 Min.</p>	<p><u>Vorstellung der Ergebnisse im Plenum</u> Die TN stellen im Plenum ihre Arbeitsergebnisse vor. Die SL clustert die Belastungsfaktoren (Begriffe nicht</p>	<p>Die TN sollen die Gelegenheit bekommen, Belastungsfaktoren</p>	

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
<p>Sie identifizieren wiederkehrende Situationen und können ein ggf. diffuses Belastungserleben besser einordnen.</p>		<p>vorgeben, aber z.B. nach Personalschlüssel, Gruppenorganisation, räumliche und finanzielle Ausstattung, Verhältnis Aufgaben und Zeit, Kommunikation und Teamklima clustern).</p> <p><u>Bereiche benennen:</u> Die SL bittet die TN darum, einen Schritt zurück zu treten und die gesammelten Stichpunkte aus der Vogelperspektive zu betrachten. Die SL erarbeitet mit den TN eigene Überbegriffe (ggf. mit Symbol).</p> <p><u>Zuruffrage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wie geht es mir, wenn ich die gesammelten Ergebnisse betrachte?</i> 	<p>auszusprechen. Im Plenum werden diese auf der Meta-Ebene betrachtet und geclustert.</p>	
		<p>8.4 Achtsamkeit</p>		
<p>Den TN wird die Dynamik von Belastungen und Selbstfürsorge anhand des Symbols der Stresswaage veranschaulicht.</p>	<p>15.05 Uhr 10 Min.</p>	<p>Einführung der Stress-Waage</p> <p>Die SL fasst die Ergebnisse zu den Belastungsfaktoren zusammen, indem sie die Überbegriffe und Emotionen auf der linken Seite der Stresswaage notiert (oder anheftet).</p> <p>Sie weist darauf hin, dass im Laufe des Moduls Ideen und Lösungen gesammelt werden, die ein Gegengewicht zu dieser „Last“ darstellen.</p> <p>Hinweis: Die SL kann hier als Überleitung anmerken, dass Ärger anzeigt: Hier stimmt etwas nicht, es passt etwas nicht. Da ist jetzt eine Grenze. Und die Frage ist jetzt: Wie</p>	<p>Im Verlauf des Moduls werden Schutzfaktoren für die zweite Seite der Waage gesammelt. Es soll aufgezeigt werden, dass der/die Einzelne in konkreten Situationen so gut wie möglich für sich selbst sorgen und auf sich achten kann.</p>	<p>Flipchart VIII.G</p>

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
		<p>gehe ich mit dieser Grenze um?</p>		
<p>Die TN reflektieren ihre eigene Haltung gegenüber sich selbst, ihren Bedürfnissen und ihr Gesundheitsverhalten.</p>	<p>15.15 Uhr 15 Min.</p>	<p>Einzelarbeit: Sich selbst besser kennen lernen</p> <p>Die TN erhalten das Arbeitsblatt 8a und suchen sich einen Ort im Raum, um die Fragen darauf in der Stillarbeit einzuschätzen und Gedanken zu notieren.</p> <p>Im Vordergrund steht die Reflexion der Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Haltung habe ich mir selbst gegenüber? • Wie gehe ich mit mir selbst um? • Kümmere ich mich um meine eigene Gesundheit? <p>Die SL weist darauf hin, dass diese Selbstreflexion nicht im Plenum vorgestellt wird.</p> <p><u>Zuruffrage:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gibt es Erkenntnisse oder Gedanken, die Sie im Plenum mitteilen möchten?</i> 	<p>In pädagogischen Berufen arbeiten oft Menschen, die empathisch und sensibel sind, sich also gut in andere hineinversetzen und mitfühlen können. Dabei kann es schwer sein, zu jemandem, der in Not ist oder Hilfe braucht (zu Eltern, Kindern und Kolleg*innen) „nein“ zu sagen.</p> <p>Oft sagen pädagogische Fachkräfte stattdessen „nein“ zu den eigenen Bedürfnissen nach Konzentration und Ruhe oder beachten die eigenen Grenzen nicht.</p> <p>Ein Bewusstmachen von eigenen Überzeugungen über sich selbst (Glaubenssätze) und die Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens</p>	<p>AB 8a</p>

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
			können hier hilfreich sein.	
	15.30 Uhr 15 Min.	Kaffeepause		
<p>Die TN lernen eine Achtsamkeitsübung kennen.</p> <p>Die TN erweitern ihr Wissen zum Thema Achtsamkeit und erhalten praktische Übungen für den Alltag.</p>	15.45 Uhr 15 Min.	<p><u>Achtsamkeitsübung: „Sich atmen lassen“</u></p> <p>Die SL leitet die Achtsamkeitsübung an.</p> <p>Anschließend gibt sie einen Einblick in die theoretischen Hintergründe zum Thema Achtsamkeit.</p> <p><u>Theoretischer Input: Achtsamkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspekte und Wirkung von Achtsamkeit • Achtsamkeitsübungen • Forschungslage <p><u>Transfer:</u></p> <p>Die TN erhalten eine Sammlung mit Achtsamkeitsübungen für den Alltag.</p>		<p>Vgl. Anleitung zur Achtsamkeitsübung „Sich atmen lassen“</p> <p>Folien 2-4</p> <p>Praxisblatt Achtsamkeitsübungen</p>
		8.5 Selbstfürsorge		
Die TN reflektieren eigene Ressourcen zum Umgang mit Belastungen.	16.00 Uhr 10 Min..	<p><u>Einzelarbeit: „Wie tanke ich auf?“</u></p> <p><i>Denken Sie an Ihren eigenen Umgang mit Belastungen in</i></p>		Flipchart VIII.H, DIN-A3-Papier, Stifte

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
		<p><i>Ihrem Alltag:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten habe ich, um diesen standzuhalten? • Welche Unterstützung erhalte ich von meinem Umfeld? <p><i>Gestalten Sie zu diesen Fragestellungen ein Bild (mit Stichworten, Symbol, Sprechblasen ...).</i></p>		
	16.10 Uhr 20 Min.	<p><u>Partnerarbeit</u></p> <p><i>Suchen Sie sich eine/n Partner*in, machen Sie sich auf den Weg.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich Ihre Bilder und Gedanken vor. • Überlegen Sie gemeinsam, welche weiteren Möglichkeiten es gibt, um Ihre Reserven aufzufüllen oder sich selbst zu stärken. <p><i>Notieren Sie sich jeweils ein Schlagwort oder einen kurzen Satz für sich selbst auf Ihr Bild.</i></p> <p>TN schreiben Memo an sich selbst auf ihr Bild.</p>		Flipchart VIII.I
Die TN reflektieren verschiedene Maßnahmen der Selbstfürsorge, die sie direkt in der Situation	16.30 Uhr 30 Min.	<p>Kleingruppenarbeit: Lösungen für Belastungssituationen</p> <p>Die TN kommen wieder in ihren Dreiergruppen zusammen, wählen eine konkrete Belastungssituation aus und überlegen Lösungsvorschläge (Moderationskarten</p>		Flipchart VIII.J, Moderationskarten

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
<p>oder langfristig anwenden können.</p> <p>Die TN erhalten die Möglichkeit des Austauschs und der Lösungsfindung.</p>		<p>zurückgeben).</p> <p><u>Arbeitsauftrag</u></p> <p><i>Bitte kommen Sie wieder zu dritt zusammen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wählen Sie eine Situation aus und diskutieren Sie Ideen, wie Sie mit der Situation kurz und langfristig umgehen können.</i> <p><i>Notieren Sie Ihre Ideen auf Moderationskarten.</i></p> <p><u>Plenum</u></p> <p>Eine Person aus der Kleingruppe stellt die Ideen zum Umgang mit der Situation kurz vor.</p> <p>Gleichgewicht finden (Zusammenfassung und Austausch)</p> <p>Die SL erarbeitet mit den TN die rechte Seite der Waage und fasst dabei die Ergebnisse der vorherigen Übungen zusammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linke Seite: Allgemeine Stichworte zu Belastungen, Situationen und Emotionen, Überschriften • Rechte Seite: Achtsamkeit, Eigenschaften und Fähigkeiten, Unterstützung aus dem Umfeld usw., Ideen zum Umgang mit Situationen und Emotionen 	<p>Dies können direkte, kurzfristige Maßnahmen (z.B. tief ein- und ausatmen, „Nein“ sagen), Maßnahmen der Selbstfürsorge (z.B. Pausen einhalten), aber auch langfristige Lösungsmöglichkeiten (z.B. Gespräch mit der Leitung, dem Träger suchen) sein.</p>	<p>Flipchart VIII.G mit Waage und Belastungsfaktoren</p>
		<p>8.6 Gesundheit von pädagogischen Fachkräften</p>		

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
Die TN erwerben Wissen zu Belastungsfaktoren im Kita-Alltag und zur Gesundheit von pädagogischen Fachkräften.	17.00 Uhr 10 Min.	Theorie-Input: Gesundheit von pädagogischen Fachkräften <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsfaktoren von pädagogischen Fachkräften • Burnout-Risiko • Schutzfaktoren • Interventionsebenen und Akteure 		Folien 5-10
Die TN machen sich Kraftquellen ihres Arbeitsalltags bewusst und können das Modul mit einem angenehmen Gefühl abschließen.	17.10 Uhr 20 Min.	Die Highlights meines Wirkens (Einzelarbeit) Die TN beantworten Fragen auf dem Arbeitsblatt 8b und machen sich Notizen. <ul style="list-style-type: none"> • Was gelingt mir besonders gut im Kontakt mit den Kindern? Wo sehe ich schon positive Veränderungen? • Was war in letzter Zeit besonders schön? Welche Erfahrungen habe ich als bereichernd empfunden? Welche Glücksmomente hatte ich? • Worin gehe ich im Arbeitsalltag auf? Wann merke ich, dass ich etwas bewirke? • Was mache ich gut, was begeistert mich? • Welche Haltungen dienen mir dabei? Die TN suchen sich dann eine Glückskarte, die in der Mitte ausgelegt sind, schreiben die für sie wichtigsten Gedanken auf die Karte und nehmen die Karte mit nach Hause.		AB 8b, Postkarten mit verschiedenen Motiven,

Papilio-U3 | Modul 8: Selbstfürsorge

Lernziel	Zeit	Inhalt und Methode	Weiterführende Hinweise	Material/Medien
		8.7 Abschluss		
Die TN sind sich ihrer momentanen Befindlichkeit bewusst und hören sich noch einmal in der Gruppe.	17.30 Uhr 20 Min.	<p><u>Abschlussrunde</u></p> <p>Die SL bittet die TN Bezug zu ihrem Wort am Beginn des Seminartages zu nehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Am Ende des Tages hat das Wort vom Beginn des Seminars folgende Bedeutung für mich bekommen ...</i> <p>Die SL bedankt sich bei der Gruppe, weist auf den nächsten Fortbildungstermin und verabschiedet die TN.</p>		Flipchart VIII.K
	17.50 Uhr	<u>Verabschiedung</u>		