

## PROGRAMM

- 09:30 Uhr **GET TOGETHER**
- 10:00 Uhr **BEGRÜSSUNG**  
*Großer Sitzungssaal (1. Stock)*  
Julia Urtel  
*Sozialdezernentin*
- 10:15 Uhr **VORTRAG**  
**Resilienz – was die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt**  
Annabell Dachner  
*Leibniz Institut für Resilienzforschung Mainz*
- 11:15 Uhr **WORKSHOP-RUNDE 1**
- 12:15 Uhr **MITTAGSPAUSE**  
*Großer Sitzungssaal (1. Stock)*  
Kaltes Buffet
- 13:15 Uhr **VORTRAG**  
**Resilienzübungen in den pädagogischen Alltag integrieren**  
Jessica Hrusa  
*Resilienztrainerin*
- 14:15 Uhr **KAFFEEPAUSE**
- 14:45 Uhr **WORKSHOP-RUNDE 2**
- 16:00 Uhr **VERABSCHIEDUNG UND AUSBLICK**  
*Großer Sitzungssaal (1. Stock)*

## ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für alle im Ostalbkreis tätigen Erzieherinnen und Erzieher sowie Grundschullehrkräfte und Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter möglich. Die Teilnahme am Kongress ist kostenfrei.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und daher eine Anmeldung bis spätestens 29. Juni 2025 unter folgendem Link erforderlich:



<https://eveeno.com/212167818>

Die Workshops können direkt bei der Anmeldung ausgewählt werden. Wir freuen uns auf Sie!

Landratsamt Ostalbkreis  
Stuttgarter Straße 41  
73430 Aalen  
Telefon 07361 503-1120  
gesundheitsplanung@ostalbkreis.de  
[www.ostalbkreis.de/gesundheit](http://www.ostalbkreis.de/gesundheit)

Bitte nutzen Sie zur Anreise nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel oder bilden Sie Fahrgemeinschaften.



## KONGRESS

**VON DER KRISE ZUR STÄRKE:**  
Resilienz in der pädagogischen Arbeit

**SAMSTAG, 05. JULI 2025**  
**09:30 – 16:15 UHR**

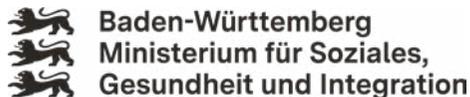
Landratsamt Ostalbkreis  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen

## KONGRESS VON DER KRISE ZUR STÄRKE:

Resilienz in der pädagogischen Arbeit

Krisen und stressige Situationen sind fester Bestandteil der pädagogischen Arbeit. Doch wie kann die eigene Resilienz gestärkt werden, um diesen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen? Der Kongress „Von der Krise zur Stärke - Resilienz in der pädagogischen Arbeit“ bietet Fachkräften aus der frühkindlichen und schulischen Bildung sowie der Schulsozialarbeit praxisnahe Impulse und Strategien zur Förderung ihrer eigenen Widerstandskraft.

Im Rahmen des Kongresses erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz im pädagogischen Alltag aufbauen und erhalten konkrete Werkzeuge, um mit stressigen Momenten und belastenden Situationen souveräner umzugehen. Lernen Sie, wie Sie sich selbst im hektischen Alltag stärken, Ihre Energie nachhaltig bewahren und in herausfordernden Momenten handlungsfähig bleiben. Der Kongress bietet Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem praxisorientierte Ansätze, die Sie direkt in Ihrer täglichen Arbeit umsetzen können.



Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

## WORKSHOPS UND REFERENTINNEN

### Eltern stärken – Eltern-Empowerment

Jessica Hrusa

*Großer Sitzungssaal (1. Stock)*

In diesem Workshop geht es darum, sowohl die eigene Rolle als Elternteil als auch die Zusammenarbeit mit Eltern im pädagogischen Alltag zu reflektieren und zu stärken. Sie erfahren, wie Sie als Eltern Ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und gleichzeitig den Anforderungen des Elternseins gerecht werden können. Wir sprechen über den Erwartungsdruck von außen und bieten praktische Ansätze, um den Elternalltag mit mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein zu meistern.

### Lebensstil und Resilienz (Schwerpunkt Ernährung und Bewegung)

Corina Beutrock

*Raum Nr. 022 (EG)*

In diesem Workshop erfahren Sie, wie gesunde Lebensgewohnheiten Ihre Resilienz und Ihr Wohlbefinden gezielt fördern können. Lernen Sie, wie ein ausgewogener Lebensstil mit gesunder Ernährung und Bewegung Ihnen hilft, Stress besser zu bewältigen und Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und einfache Strategien, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können – für mehr Energie, mentale Stärke und nachhaltige Gesundheit.

### Stressbewältigung und Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

Jessica Bisetto

*Besprechungszimmer 401 (4. Stock)*

Welche Arten von Stress gibt es eigentlich? Und sind denn alle schlecht? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Stress im Arbeitsalltag als pädagogische Fachkraft besser umgehen können, wie Sie Ihre eigenen Stressoren erkennen und der Umgang mit ihnen künftig gelingen kann. Neben effektiven Strategien zur Stressbewältigung werden auch Elemente und Modelle aus der Psychologie eingesetzt und wir schauen gemeinsam, warum es manchmal so schwer ist, das Erlernte für sich umzusetzen. Ziel des Workshops ist es, Ihre Resilienz langfristig zu stärken und in herausfordernden Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

### Konflikte lösen, Beziehungen stärken: Erfolgreiche Konfliktbewältigung in der pädagogischen Arbeit

Kerstin Fehst

*Kleiner Sitzungssaal (EG)*

In diesem Workshop lernen Sie praxisorientierte Methoden zur konstruktiven Lösung von Konfliktsituationen im pädagogischen Alltag. Sie erfahren, wie Sie durch klare Kommunikation und Empathie nicht nur Konflikte lösen, sondern auch das Vertrauen und die Beziehungen zu den Kindern stärken können. Mit hilfreichen Tipps und Übungen erhalten Sie konkrete Ansätze, die Sie direkt in Ihre tägliche Arbeit integrieren können.