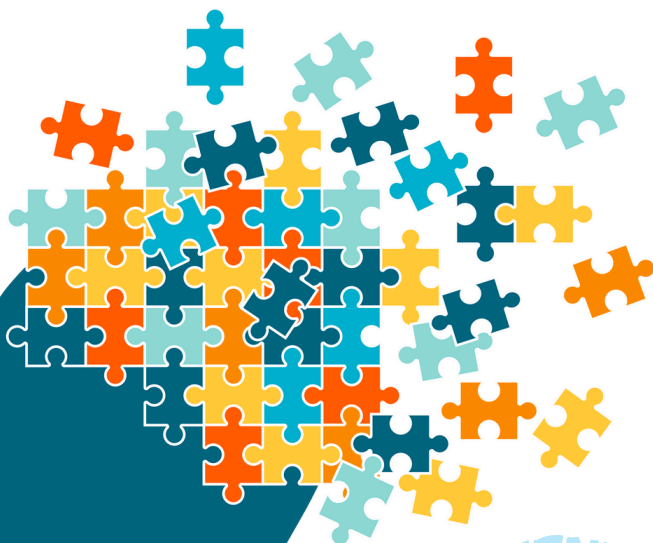




CZ BILDUNGSCOACHING

SEMINARE 2026/2027



MENTAL
HEALTH

**PRÄSENZ- UND ONLINESEMINARE FÜR
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND TEAMS**

PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



“Lass mich einfach in Ruhe” - Depressionen bei Kindern und/oder Jugendlichen

Hintergrundwissen zu Formen, Ursachen und Therapiemöglichkeiten; Fallbearbeitung und Handlungsstrategien für die Arbeit in der Praxis

“Prävention. Erkennen. Helfen” - Ängste und Angststörungen bei Kindern und/oder Jugendlichen

Normale kindliche Ängste vs. pathologische Angststörungen; Häufige Angstformen bei jungen Menschen; Strategien und Therapiemöglichkeiten, Einbringen von Fallbeispielen

Selbstverletzendes Verhalten bei Kindern und/oder Jugendlichen: Ursachen, Signale und Interventionsansätze

Theoretisches Hintergrundwissen und praktische Handlungsstrategien im Umgang mit betroffenen jungen Menschen; Skillkoffer; Suizidalität und Depression

AD(H)S im Kindes- und/oder Jugendalter



Unterscheidung, Symptome und Herausforderungen von AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen. Vermittlung praxisnaher Strategien, um betroffene Kinder und/oder Jugendliche gezielt zu fördern, ihr Verhalten zu verstehen und angemessene Unterstützung zu finden.

EMOTIONEN UND EMOTIONSREGULATION



“Gefühle erleben - Gefühle verstehen” -

Emotionsregulation bei Kindern und/oder Jugendlichen

Wissen über kindliche Emotionsentwicklung sowie praxisnahe Methoden zur Förderung der emotionalen Kompetenz. Methoden und Aktivitäten um Kindern zu helfen, ihre Gefühle auf gesunde Weise auszudrücken und mit emotionalen Herausforderungen umgehen zu lernen. Auch als Gefühlswerkstatt buchbar.

Wenn Gefühle überkochen: Umgang mit starken Emotionen bei Kindern und/oder Jugendlichen

Praxisorientierte Strategien zum Umgang mit intensiven Gefühlen wie Wut, Angst und Trauer. Die Teilnehmenden lernen, wie sie emotionale Ausbrüche professionell begleiten und den jungen Menschen helfen, ihre Emotionen besser verstehen und regulieren zu können.

“Ich flippe gleich aus” - Wohin mit meiner eigenen Wut? Der bewusste Umgang mit starken Gefühlen

“Für Fach- und Führungskräfte, die lernen möchten, ihre eigene Wut im beruflichen als auch im privaten Umfeld bewusst und konstruktiv zu steuern. Praxisnahe Ansätze zur Selbstregulation und Strategien, um in emotional aufgeladenen Situationen besonnen zu reagieren; Stärkung der eigenen emotionalen Gesundheit

KINDERSCHUTZ IN INSTITUTIONEN



Sichere Räume schaffen: Schritt für Schritt zur Erstellung eines umfassenden Schutzkonzepts / bzw. Schutzkonzeptfortschreibung

Vermittlung der notwendigen theoretischen und praktischen Schritte und Inhalte zur Erstellung eines umfassenden Schutzkonzepts in der eigenen Einrichtung / Strukturierte und regelmäßige Fortschreibung des einrichtungsinternen Schutzkonzeptes durch praktische Übungen und Strategien

Grenzen achten, Kinder schützen: Professioneller Umgang mit pädagogischem Fehlverhalten

Ziel: Sensibilisierung für pädagogisches Fehlverhalten und der Umgang damit, um die Sicherheit und das Wohl der Kinder zu gewährleisten. Praktische Umsetzung anhand der Verhaltensampel.

Machtstrukturen erkennen und überwinden: Sensibilisierung für Partizipation in der pädagogischen Praxis

Den Teilnehmenden wird vermittelt, wie Adultismus (Machtungleichheit) im pädagogischen Alltag erkannt und abgebaut werden kann, um eine gleichberechtigte und respektvolle Interaktion mit Kindern zu fördern und sie dadurch zu stärken

Kultursensibler Kinderschutz



Verbindung des Schutzauftrags mit einem respektvollen und reflektierten Umgang mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen von Familien. Im Seminar wird mit dem Eisbergmodell gearbeitet, um sichtbares Verhalten von verborgenen Werten, Erfahrungen und Belastungen zu unterscheiden und diese in der praktischen Kinderschutzarbeit einzuordnen.

RESILIENZ & SELBSTFÜRSORGE FÜR PÄD. FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE



“Ressourcen stärken - Belastungen meistern”: Resilienztraining für pädagogische Fach- und Führungskräfte sowie Teams (Inhouse-Seminar)

Das praxisbezogene Resilienztraining unterstützt pädagogische Fach- und Führungskräfte darin, ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Im Fokus stehen der achtsame Umgang mit individuellen, strukturellen und teambezogenen Belastungsfaktoren, sowie die Erarbeitung effektiver Strategien zur Stressbewältigung im Berufsalltag.

“Stark für mich - stark für andere” - Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte und Teams

Die Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte und Teams, die in einem oft herausfordernden Arbeitsumfeld tätig sind. Sie bietet praktische Werkzeuge und Methoden zur Selbstfürsorge, um Stress zu bewältigen, Resilienz zu stärken und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Ziel ist es, trotz beruflicher Belastungen gesund zu bleiben und eine positive Teamkultur zu unterstützen.

“Führen kann ich nur, wenn es mir selbst gut geht” - Selbstfürsorge für Führungskräfte

Das Seminar unterstützt Führungskräfte dabei, den hohen Anforderungen ihres Berufsalltags mit gezielter Selbstfürsorge zu begegnen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre eigene physische und psychische Gesundheit stärken, Stress abbauen und innere Ressourcen mobilisieren können. Ziel ist es, durch bewusste Selbstfürsorge die eigene Führungskompetenz zu verbessern und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

ACHTSAM KOMMUNIZIEREN



Achtsame Kommunikation im Team / mit Eltern / mit Kindern



Achtsame Kommunikation ist eine zentrale Grundlage gelingender Beziehungen. Sie unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, Gespräche präsent, wertschätzend und klar zu führen – auch in herausfordernden Situationen.

Im Seminar werden Grundlagen achtsamer Kommunikation vermittelt und praxisnah erarbeitet. Je nach Bedarf kann der Schwerpunkt auf Kommunikation im Team / mit Eltern / oder Kindern gelegt werden.

Schwierige Elterngespräche meistern - Lösungsorientierte Kommunikation in der Praxis

Das Seminar vermittelt praxisorientierte Kommunikationsstrategien, um auch in schwierigen Gesprächen respektvoll, empathisch und lösungsorientiert zu bleiben. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Konflikte deeskalieren, Verständnis schaffen und gemeinsam mit den Eltern zum Wohl der Kinder und Jugendlichen tragfähige Lösungen entwickeln.

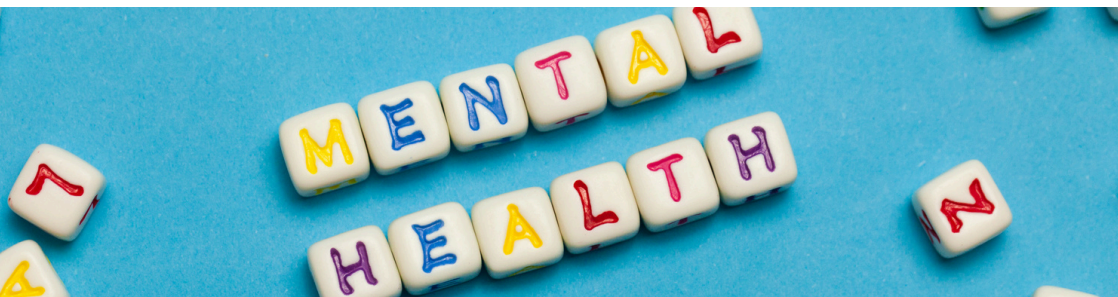
Systemische Fragetechniken gezielt einsetzen - Effektive Gesprächsführung anwenden

Die Teilnehmenden lernen, verschiedene (systemische) Fragetypen wie offene, lösungsorientierte oder reflektierende Fragen einzusetzen, um Gespräche strukturiert und zielorientiert zu führen und damit Ressourcen zu aktivieren. Inklusive Rollenspielen und Übungen.

Die aufgeführten Fortbildungen können in **Präsenz** und **Online** durchgeführt werden. Sie sind als **1- bzw. 2-Tagesseminare** möglich.

Bei **Inhouse-Seminaren** werden die Themenschwerpunkte, sowie die Fallarbeit auf die jeweilige Einrichtung und die Teilnehmenden angepasst. **Online-Webinare** und **Vorträge** sind jederzeit möglich, gerne auf **Anfrage**.

Alle Teilnehmenden erhalten eine **Teilnahmebestätigung** mit inhaltlicher Beschreibung der bearbeiteten Themen.



CHRISTINA ZEHETNER

STAATL. ANERKANNTE ERZIEHERIN

MASTER OF SOZIAL WORK, DIPL.-SOZIALPÄDAGOGIN

COACH FÜR STRESSMANAGEMENT UND PSYCHISCHE
GESUNDHEIT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

ISOFA (KINDERSCHUTZFACHKRAFT)

**“Kinder und Jugendliche
sind unsere Zukunft und
um unsere Zukunft sollten
wir uns gut kümmern”**

Christina Zehetner



BERATUNG@CHRISTINA-ZEHETNER.DE