



OnlineKurs | Nachhaltiges Stressmanagement

## **“Deine Reise zu mentaler Belastbarkeit und Gelassenheit – mit einem gut gefüllten Methodenkoffer”**

**Ein Programm für Trägervertreter\*innen, Führungskräfte und Vorstände in Kita und Hort.**

### **WARUM DIESER ONLINE-KURS?**

Viele Teams sind betroffen von einer hohen Fluktuation, einem hohen Krankenstand und einer stark erhöhten Arbeitsbelastung. Die heutigen Anforderungen in Kita und Hort erfordern ein hohes Maß an Flexibilität, Resilienz und fortlaufender Weiterbildung für Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen. Ein gutes Management von Teamführung, Kommunikation und Stressbewältigung ist entscheidend, um eine qualitativ hochwertige Betreuung und ein gesundes Arbeitsumfeld zu gewährleisten.

**"Positive Psychologie ist einer der schönsten und effektivsten Wege zu nachhaltigem Stressmanagement."**

### **ZIELE SIND:**

- persönlicher Methodenkoffer
- Stress- und Burnout-Prävention
- Wertschätzende Kommunikation
- Positive Teamführung
- Sinnerleben am Arbeitsplatz
- Fehlerkultur wertvoll erleben
- Positive Konfliktlösung
- Mentale Belastbarkeit entwickeln
- Eigenverantwortung & Proaktivität fördern

### **EIN KURS, DEIN ABENTEUER!**

Dieser Kurs ist als gemeinsame Reise gestaltet mit Themenländern (Themen) und Ausflügen (Vertiefungen und Ergänzungen), Deinem Reisetagebuch (Workbook) und Methodenkoffer (Deine ganz persönliche Zusammenstellung von Lieblingsmethoden, Impulsen und Ideen für die Zeit nach Deiner Reise). Für viel Spiel, Spaß und Entspannung.

### **HI, ICH BIN PAM**

Als Fachkraft für Stressmanagement und Burnout-Prävention sowie systemischer Coach für Positive Psychologie ist es mein Ziel dazu beizutragen, die Belastbarkeit, Gesundheit und Zufriedenheit der Teams nachhaltig zu stärken. Mein Streben ist engagierte Fachkräfte in Kinderbetreuungseinrichtungen dabei zu unterstützen, ihre wertvolle Arbeit wieder mit mehr Spaß und Ausgeglichenheit zu erleben.

Ich freue mich Dich auf Deiner Reise zu begleiten zu mehr mentaler Widerstandsfähigkeit, zu positiveren Beziehung zu Dir selbst und anderen und Wege zu entdecken, die Zufriedenheit und Motivation deines Teams zu fördern.

## **“Deine Reise zu mentaler Belastbarkeit und Gelassenheit - mit einem gut gefüllten Methodenkoffer”**

Ein Programm für Führungskräfte und Trägervertreter\*innen in Kita und Hort.

### **ENTDECKE DIE VORTEILE DIESES ONLINE-PROGRAMMS**



#### **#1: Bleib zeitlich flexibel**

Der Kurs basiert auf kurzen 3-5min Videos, die Dir wöchentlich freigeschaltet werden.  
Dort kannst Du in Deinem Tempo den Kurs durchgehen.



#### **#2: Mache den Kurs von wo Du möchtest**

Keine extra Fahrwege: Sieh Dir die Videos von überall an und mach die Online-Termine ganz bequem z.B. von Zuhause, dem Büro oder einem Café aus.



#### **#3: Mehr Zeit für Deine Aktivitäten**

Online Termine sind offiziell 14-tägig und gehen ca. 60min. Du möchtest mehr? Es gibt im Schnitt 2 Termine pro Woche.



#### **#4: Entspannte Laufzeit**

Du hast zur regulären Laufzeit 6 Wochen bzw. 3 Monate inklusive. Diese dienen dem Ausgleich von Feiertagen, Urlaub und Krankheit – denn Leben ist das, was passiert.



#### **#5: Mitentwickelt von und für euch**

Der Kurs wurde mitentwickelt von Führungskräften, Kitaträgervertreter\*innen und Erzieher\*innen, und er wird mit eurer Unterstützung stetig weiterentwickelt.  
Werde auch Du Mitentwickler\*in!



#### **Übrigens...**

Das Programm für Erzieher\*innen kommt Januar 2025 raus.

### **WAS TESTER\*INNEN ÜBER DEN KURS SAGEN**

“Ein sehr vertrauter Umgang und Professionalität ist die beste Kombination für mich - das habe ich erlebt. Ich möchte mich bedanken, für diesen Kurs, im Ganzen sehr gut, und hilfreich. Es hat mich, auch uns als Leitungsteam, noch mal näher zueinander gebracht. Es ergaben sich daraus gute, tiefe Gespräche.”

“Praktische Übungen sowie theoretisches Wissen werden von Pam mit ihrer positiven Art gut angeleitet und vermittelt. Viele dieser Übungen kann ich gut im Alltag integrieren. Es hat viel Spaß gemacht, bei diesem Kurs dabei zu sein.”

“Liebe Pam, ich danke dir für diese sehr anregende, erlebnisreiche Reise, die ich mit dir machen durfte. Ich habe vieles gelernt, aber vor allem auch noch mal viel über mich.  
Der Methodenkoffer ist voll und ich freue mich darauf, beizeiten und immer mal wieder ihn zu öffnen! DANKE!”

## **“Deine Reise zu mentaler Belastbarkeit und Gelassenheit - mit einem gut gefüllten Methodenkoffer”**

### **KURSвариANTE: 8 WOCHEN**

Diese Kursvariante bietet eine kompakte Einführung in die Prinzipien und Methoden der Positiven Psychologie, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Führungskräften und Trägervertreter\*innen in Kita und Hort

#### **Themenländer**

- Einführung in die Positive Psychologie
- Stress - Glück oder Unglück?
- Positive Emotionen
- Stärken stärken
- Selbstliebe & Selbstmitgefühl
- Positive Kommunikation
- Selbstwirksamkeit & Mindset
- Begleitende Achtsamkeitsübungen

#### **Zusätzliche Inhalte:**

- Laufzeit: 8 Wochen
- Extra 6 Wochen (Urlaub, Krankheit, Feiertage)
- 4 Online-Termine (ZOOM) – mehr Teilnahme möglich
- Kurseinstieg jederzeit möglich (ab 23.9.2024)
- Video Tutorials zu allen Themenländern
- Videos 5 Monate freigeschaltet
- Methodenkoffer (Arbeitsheft | PDF)
- Reisetagebuch (Arbeitsheft | PDF)
- Bonus: Extra Visionboard Workbook von "Soul&"

**549,- €\* p.P.**

**\*inkl. MwSt.**

#### **START & KONTAKT**

**Start wöchentlich möglich**  
Onlinetermine: vormittags und abends

**0173 965 81 61**  
**hallo@pam-wenzel.com**  
**www.pam-wenzel.com**

### **KURSвариANTE: 12 MONATE**

Dieser umfassende Kurs vermittelt weiterführende Kenntnisse in der Positiven Psychologie. Er erhöht die Nachhaltigkeit mit zusätzlich regelmäßigen, gemeinsamen Vertiefungen, Austauschmöglichkeiten und Praxisübungen über ein ganzes Jahr hinweg.

#### **Themenländer**

- Alle aus dem 8-Wochen-Kurs
- Vertiefung zu Positive Emotionen
- Vertiefung zu Stärken stärken
- Motivation & Grundbedürfnisse
- Resilienz & Trauma
- Ziele setzen und formulieren
- Lebensqualität

#### **Zusätzliche Inhalte:**

- Laufzeit: 12 Monate
- Dein Extra für die Online Termine: 3 Monate (Urlaub, Krankheit, Feiertage & Co)
- Onboarding Call (30min Einführung)
- 14 tägige Online-Termine (ZOOM) - wer öfter mitmachen möchte ist herzlich dazu eingeladen
- 1x monatlich Austausch-Call (90min moderierter, kollegialer Austausch | 1. Do im Monat 19-20:30 Uhr)
- Kurseinstieg jederzeit möglich (ab 23.9.2024)
- Video Tutorials zu allen Themenländern und Übungen zum Durchgehen im eigenen Tempo
- Videos sind 18 Monate freigeschaltet
- Methodenkoffer (Arbeitsheft | PDF)
- Reisetagebuch (Arbeitsheft | PDF)
- Bonus: Visionboard Workbook von "Soul&"
- Bonus: Lachyoga-Video von und mit Inge Fechtner

**1799,- €\* p.P.**

**\*inkl. MwSt.**