

# Fortbildung Resilienz 2025

## Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen in Stadt und Landkreis Karlsruhe



© Stadt Karlsruhe | Bild: AdobeStock – DNAKI generiert

### Raus aus der Dauerkrise – wie wir mit ständiger Überforderung umgehen können

Dienstag, 21. Oktober 2025, 14 Uhr in der  
Katholischen Fachschule für Sozialpädagogik Agneshaus Karlsruhe,  
Hirschstraße 37a, 76133 Karlsruhe

Resilienzförderung soll Kinder und Jugendliche darin unterstützen, dass sie erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Erfahrungen umgehen können. Für die Arbeit mit jungen Menschen ist es eines der wichtigsten Ziele überhaupt.

Wie aber gelingt Resilienzförderung im Kita- und Schulalltag konkret?

Seit dem erfolgreichen Auftakt im Jahr 2015 fanden jährlich Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte mit verschiedenen Schwerpunkten rund um das Thema Resilienz statt.

In diesem Jahr beschäftigt sich die Arbeitsgruppe „Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen“ der Gesundheitskonferenzen von Stadt und Landkreis Karlsruhe mit der Resilienz der pädagogischen Fachkräfte. Das Gefühl von Überforderung, Dauerkrise und Hamsterrad blockiert viele Kolleginnen und Kollegen im Alltag der Einrichtungen: „Man kann die Aufgaben nicht mehr in der Art und Weise übernehmen, wie man sich das wünscht und fühlt sich kurz vor dem Burn Out“.

Im Vortrag „Stark bleiben, wenn es darauf ankommt – Techniken für Resilienz in Beruf und Privatleben“ von Sabine Schäfer werden Möglichkeiten und praxisnahe

Strategien vorgestellt, wie man besser mit diesen Herausforderungen umgehen kann.

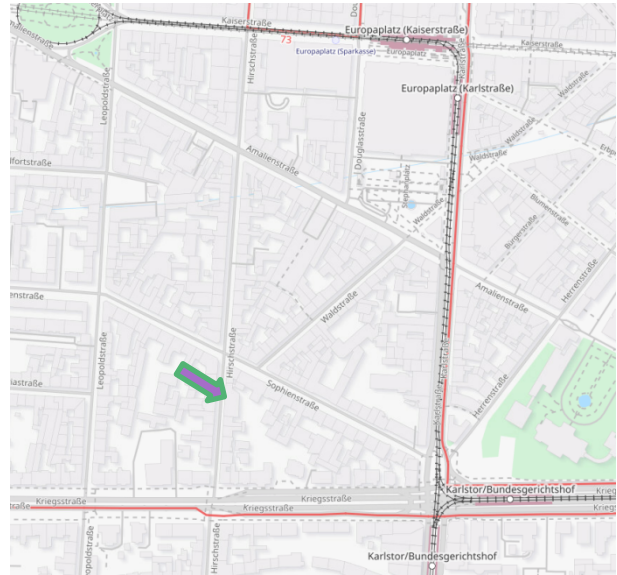
Anschließend können sich die Teilnehmenden über Themen, für die im Alltag sonst zu wenig Zeit bleibt, und über die Erfahrungen anderer Einrichtungen austauschen oder aus dem eigenen Alltag berichten.

Zusammengefasst wird der Nachmittag von einem Poetry Recorder, der das Thema und die Diskussionen aufgreift und uns die Veranstaltung mit einem positiven Gefühl abschließen lässt.

## Programm

- 13:30 – 14 Uhr** Ankommen  
**14 – 14:45 Uhr** Vortrag „Stark bleiben, wenn es darauf ankommt – Techniken für Resilienz in Beruf und Privatleben“, Sabine Schäfer
- 15 – 16:30 Uhr** moderierter Austausch in Kleingruppen
- ca. 16:30 Uhr** Abschluss mit Poetry Recording  
**ca. 17 Uhr** Ende der Veranstaltung

**Sabine Schäfer** leitet als Diplom-Psychologin den Gesprächskreis für die Leitungen von Kindertagesstätten, Ganztagschulen und der ergänzenden Betreuung der Stadt Karlsruhe. Durch diesen direkten Austausch ist sie mit den alltäglichen Herausforderungen und Sorgen pädagogischer Fachkräfte bestens vertraut. In ihrem Vortrag vermittelt sie praxisnahe Strategien für den beruflichen Alltag ebenso wie für das Privatleben – Techniken und Methoden, die dabei unterstützen, resilient zu bleiben und die Freude an der Arbeit langfristig zu bewahren.



Daten © OpenStreetMap-Beteiligende, Open Database License (ODbL) by OpenStreetMap

## Informationen und Anmeldung auch unter:

[www.karlsruhe.de/resilienz](http://www.karlsruhe.de/resilienz)

sowie

<https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivitäten-und-Projekte/Resilienzförderung>

## Anmeldung

Für eine Teilnahme bitten wir um Ihre Anmeldung online bis zum 10. Oktober 2025 unter:



<https://forms.office.com/e/QxRqgHpSvR>

Wegen der begrenzten Teilnehmerszahl weisen wir darauf hin, dass sich **pro Einrichtung maximal drei Personen** anmelden können.

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

## Kontakt

Martin Siegl-Ostmann  
Landratsamt Karlsruhe, Gesundheitsamt  
[martin.siegl-ostmann@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:martin.siegl-ostmann@landratsamt-karlsruhe.de)  
0721 936-81960

Anke Kelber  
Stadt Karlsruhe, Umwelt- und Arbeitsschutz  
[anke.kelber@ua.karlsruhe.de](mailto:anke.kelber@ua.karlsruhe.de)  
0721 133-3127

