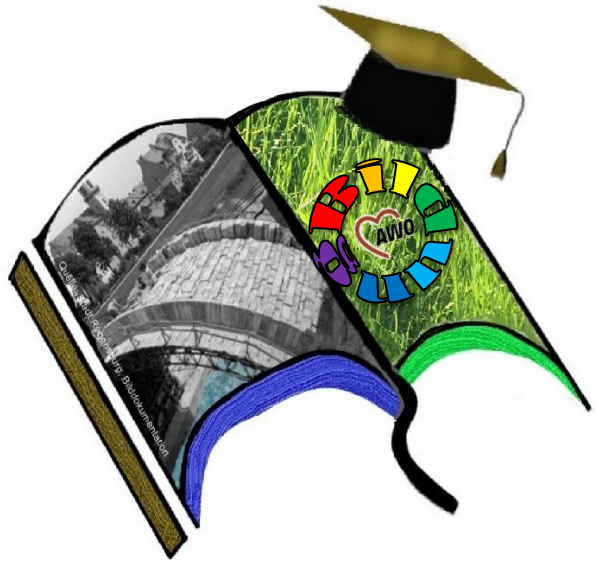

FORTBILDUNGSPROGRAMM

für Pflege und Betreuung

2026 / 2027

AWO Ostbayern

Teamfortbildungen

Teamfortbildungen 2
Teamtage 3
Psychohygiene 3

Einzelfortbildungen

Körpersprache verstehen II 4
Trommeln 5
Relax-Yoga 5
Wirbelsäulentraining 6
Kamishibai & Geschichtensäckchen 7
Kreativ im Advent 8
Schlaf und Traum 9

Organisatorisches

Teilnahmebedingungen 10
Datenschutzerklärung 11
Dozententeam 12

Kontakt und Impressum

AWO Ostbayern
Brennesstraße 2
93059 Regensburg

E-Mail: info@awo-ndb-opf.de
Tel.: 0941 / 466 288-0
Fax: 0941 / 466 288-28

Unsere Fortbildungen erfüllen in der Regel die Anforderungen des § 4 Abs. 4 der Richtlinien nach § 53 b SGB XI zur jährlichen Aktualisierung des Wissens und der Reflexion der beruflichen Praxis für zusätzliche Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen.

Ein Leitsatz der Arbeiterwohlfahrt lautet:
Wir unterstützen Menschen, ihr Leben eigenständig und verantwortlich zu gestalten und fördern alternative Lebenskonzepte.
Dazu braucht es ein solides Fundament, das den alltäglichen Strudeln standhält und auf dem Stein für Stein aufgebaut werden kann.
***Bildung baut Brücken** zu Gebieten, die unerreichbar erschienen: für jeden Menschen und für jedes Alter, für Pflege- und Betreuungskräfte ebenso wie für ihr Klientel. Wir wollen Ihnen Anregungen geben zum Schaffen positiver Lebenserfahrungen.*
Wir kommen auch gerne zu Ihnen ins Team und erfüllen Ihre Fortbildungswünsche passgenau. Anregungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

AWO Niederbayern / Oberpfalz

Teamfortbildung: Elf Freunde, das sind wir!

Es gibt Teams …

… in denen die Mitarbeiterinnen tatsächlich mehr als nur Kolleginnen sind.

… in denen fruchtbare Arbeitsbeziehungen in der Einrichtung herrschen, aber alle ihr eigenes Privatleben haben.

→ **Es gibt viele Arten von Beziehungen.**

Es gibt Teams …

… in denen es kriselt und vielleicht nur eine Kleinigkeit zu ändern ist, damit es wieder rund läuft.

… in denen grundlegende Strukturen zu ändern sind.

… die wachsen.

… die sich mehr vernetzen möchten.

… die sich in neue Einrichtungen aufspalten.

→ **Es gibt viele Arten von Veränderungen.**

Es gibt …

… kleine Teams und große Teams. → **Es gibt viele Arten von Teams.**

Ein Tag, an dem sich das Team Zeit für sich nimmt, um

- Teambildungsprozesse anzuregen oder
- persönliche Ressourcen der Teammitglieder zu stärken oder
- die Konzeption der Einrichtung weiterzuentwickeln oder
- ein selbst gewähltes Sachthema zu vertiefen, damit alle gleichermaßen ihr Wissen erweitern,

tut jedem Team gut. Nehmen Sie sich Zeit für sich!

Themenbeispiele:
- Märchen
- Teamressourcen nutzen
- alte Hasen, junge Hüpfer
- kreative Ideen
- …

TEAMFORTBILDUNG

Teamtage

Kooperation innerhalb verschiedener Abteilungen fördern

Das Gesamtergebnis eines Teams hängt häufig nicht von den jeweiligen Einzelleistungen bzw. der Summe von Einzelleistungen ab, sondern vom Zusammenwirken aller Bereiche.
In Gesprächen, angeleiteten Reflexionen und erlebnispädagogischen Übungen stärken alle Anwesenden ihre Kommunikationsfähigkeit, gewinnen Einblicke in andere Abteilungen und festigen ihr Wir-Gefühl durch gemeinsam erbrachte Leistungen und positive neue Eindrücke aus der miteinander verbrachten Zeit.

Das Angebot umfasst neben kurzen theoretischen Anteilen auch praktische Übungen und wird auf die jeweiligen Betriebe zugeschnitten. Die im Teamtag gewonnenen Einblicke können als Grundlage für zukünftige Handlungsansätze dienen.

Zeitbedarf:	**je nach Gestaltung ca. 8 Stunden**
Ort:	**Inhouse in Ihrer Einrichtung oder an einem vereinbarten Tagungsort**
Kosten:	**Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot für Ihr Team.**

TEAMFORTBILDUNG

Psychohygiene

– ein moderner Begriff: Was steckt dahinter?

Besonders im sozialen Bereich ist es notwendig, loslassen zu können. Dies fordert ein nicht zu unterschätzendes Maß an Selbstfürsorge: Wie gehen Sie mit Erwartungen und Aufgaben um? Welche Ansprüche haben Sie an sich selbst und Ihre Arbeit? Tragen Sie Schicksale und Probleme auf Ihrem eigenen Rücken bis nach Hause? Erreichen Sie Grenzen, mit denen Sie nicht umgehen können? Wollen Sie Stressfaktoren erkennen und vermindern lernen?

In dieser Fortbildung lernen Sie „Werkzeuge“ kennen, die für sich selbst, aber auch mit Klienten angewendet werden können.

Zeitbedarf:	**je nach Gestaltung ca. 7 Stunden**
Ort:	**Inhouse in Ihrer Einrichtung oder an einem vereinbarten Tagungsort**
Kosten:	**Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot für Ihr Team.**

BASISWISSEN

Menschen besser verstehen durch bewusste Wahrnehmung

Körpersprache II

In dieser Fortbildung vertiefen wir unser Verständnis für Körpersprache und konzentrieren uns noch stärker auf die praktische Anwendung im Alltag und Beruf. Auch wer nicht an der ersten Veranstaltung teilgenommen hat, findet hier einen gut verständlichen Einstieg in zentrale Grundlagen, bevor wir uns weiterführenden Aspekten widmen. Gemeinsam analysieren wir komplexere nonverbale Signale, üben das Erkennen von Mikroausdrücken und Körperspannung und erproben, wie wir unser eigenes Auftreten gezielt gestalten können. Ziel ist es, unsere Kommunikationskompetenz weiter auszubauen, bewusster zu agieren und unser Gegenüber besser einschätzen zu können.

Inhalte:

- Auffrischung zentraler Grundlagen der Körpersprache
- Mikroausdrücke und Körperspannung: feine Signale erkennen und deuten
- Körpersprache im Kontext: wie Situation, Rolle und Beziehung das Verhalten beeinflussen
- eigene Wirkung: wie wir durch Haltung, Gestik und Stimme bewusst auftreten
- praxisnahe Übungen zur Beobachtung, Deutung und gezielten Anwendung
- praktische Anwendung im Alltag: Tipps und Techniken, um im täglichen Leben und Beruf Mitmenschen besser zu verstehen und effektiver zu überzeugen

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
Referentin:	Kathrin Stockbauer M.A
Kosten:	**120 €** (100 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Verpflegung**
Termin 1:	**Freitag, 23. April 2027, 9.00 – 16.00 Uhr**
Ort:	**Mittelschule Regen, Förretweg 12 in 94209 Regen**
	ODER
Termin 2:	**Freitag, 30. April 2027, 9.00 – 16.00 Uhr**
Ort:	**Café Mitte Weiden, Am Stockerhutpark 1 in 92637 Weiden**

AKTIV

Trommeln

Die Welt ist Rhythmus

Tag / Nacht, Ebbe / Flut, Sommer / Winter, Puls und Herzschlag ... durch letzteren wird uns quasi der Rhythmus in die Wiege gelegt. Schon kleine Kinder haben ein Rhythmusgefühl, bewegen sich zur Musik und singen und trommeln gerne mit. Trommeln setzt Glückshormone frei. Es holt uns ins „Hier und Jetzt", steigert die Motorik- und Koordinationsfähigkeit und fördert die Vernetzung unserer beiden Gehirnhälften. Der Workshop bietet die Gelegenheit, dies selbst zu erfahren.

Wir trommeln einfache Rhythmen und lernen Rhythmus- und Bewegungsspiele, die auch im pädagogischen Alltag eingesetzt werden können. Spaß und Vergnügen stehen im Vordergrund. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
Referentin:	Sandra Hensel, Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Rhythmuscoach
Termin:	**Freitag, 5. März 2027, 8.30 – 12.30 Uhr**
Ort:	**Seminarstätte Fürstenzell, Am Weinhügel 2 in 94081 Fürstenzell**
Kosten:	**50 €** (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Getränke**

AKTIV

Relax-Yoga

sanfter Ausgleich gegen Stress

Genießen Sie Auszeit – mit sanfter Dehnung und Bewegung, Meditation und Atemübungen, Traumreisen und Coaching-Impulsen für innere Ruhe und Stabilität:

- angenehme Mobilisierung mit sanften Bewegungen des Körpers
- sanfte und befreiende Dehnungen
- kleine Meditationen und Atemübungen
- innere Themen wie Ansprüche loslassen, Stressauslöser finden, Dankbarkeit spüren
- Coaching-Impulse für mehr innere Ruhe

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte (auch Modul der Yoga-Zertifikatsreihe) Personal in Pflege und Betreuungseinrichtungen
Referent:	Florian Hartlieb D. Ed., Yoga-Lehrer
Termin:	**Freitag, 22. Januar 2027, 8.30 – 12.00 Uhr**
Ort:	**Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in 94081 Fürstenzell**
Kosten:	**50 €** (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Getränke**

Wirbelsäulentraining

den Rücken zurechtrücken

Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig oder falsch und bezahlen dafür den Preis von Verspannungen und Schmerzen, die oft im Rücken ihren Ausgang nehmen. Diese Fortbildung trainiert nicht nur einzelne Muskelgruppen, um Rückenproblemen vorzubeugen, sondern setzt auch auf Relax-Einheiten zum Ausgleich:

- Kräftigung der Nacken-, Schulter-, Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur
- Stretching – sanftes Dehnen
- Haltung und richtiges Sitzen
- Relax-Einheiten für die Wirbelsäule
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Terraband
- Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Ein individueller Trainingsplan für Zuhause hilft Ihnen, dran zu bleiben! Wir erarbeiten uns im Laufe des Seminars eine Strategie, wie Sie Ihre Wirbelsäule weiter stärken können und zwar so, dass es in Ihren Zeitplan passt und sich für Sie persönlich gut anfühlt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
Referentin:	Judith Beer, Trainerin für Rücken-/Wirbelsäulengymnastik
Termin:	**Dienstag, 16. Februar 2027, 8.30 – 12.00 Uhr**
Ort:	**AWO Krippe Regenwald, Waldheimstraße 14 in 93197 Regendorf**
Kosten:	**50 €** (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Getränke**

Abbildung: www.pixabay.com

KREATIV

Kamishibai im Advent

Geschichtenerzählen einmal anders

Schon seit Urzeiten erzählen sich Menschen Geschichten, um sich gegenseitig zu unterhalten und um ihr Wissen an andere weiterzugeben. Im Zeitalter der Digitalisierung ist diese Tradition zwar in den Hintergrund geraten, hat aber vor allem für die kindliche Entwicklung eine enorme Bedeutung und auch ältere Menschen genießen es, eigene Erinnerungen zu teilen oder in eine Fantasiewelt abtauchen zu können.

Besonders in der Vorweihnachtszeit tritt das Gemeinschaftsgefühl des Kamishibais in den Vordergrund. Das japanische Papiertheater, bei dem nicht umgeblättert wird wie im Bilderbuch, sondern immer eine Seite aus einem Rahmen gezogen wird, verbreitet seinen ganz eigenen Reiz. Lernen Sie das Kamishibai kennen oder nehmen Sie Gestaltungsideen mit, um das Kamishibai mehr oder anders einzusetzen als bisher.

Inhalte:

- Abgrenzung von Bilderbuch und Kamishibai: Einsatz und Wirkung, Einbeziehung der Zuschauer
- Kennenlernen verschiedener Geschichten und Darbietungsformen
- Übertragung von Bilderbüchern und Geschichten

Wenn Sie in der Einrichtung oder privat ein Kamishibai besitzen, bringen Sie dieses bitte mit sowie auch Weihnachts- und Wintergeschichten.

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
Referentin:	Diana Friedrich M.A.
Termin:	**Freitag, 4. Dezember 2026, 8.30 – 12.30 Uhr**
Ort:	**Grundschule Büchlberg, Schulweg 1 in 94124 Büchlberg**
Kosten:	**65 €** (55 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)

Kreativ im Advent

mit ausrangierten Büchern

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt … und im Eifer des Gefechts vor Weihnachten auch so einiges unter den Nägeln. Stimmungsvoll soll es sein, aber jeder muss sein Adventstürchen haben. Besinnlich wollen wir es, aber bloß nicht vergessen, für Kinder, Eltern, Großeltern, die lieben Kollegen zu basteln, werkeln und falten und die Deko will auch noch gemacht sein. Feste sollen organisiert werden, Lieder einstudiert und Karten geschrieben. Und mittendrin fällt einem ein, dass man ja noch Plätzchen backen muss. Der größte Aufwand ist gerade gut genug, um nach den Feiertagen zu beschließen: *„Im nächsten Jahr wird's weniger Wahnsinn!"*

Genau diesem Wahnsinn entfliehen wir für einige Stunden und zaubern in gelassener Stimmung und entspannter Atmosphäre Kunstwerke und Nützliches aus ausrangierten Büchern.

Inhalte:

- basteln mit ausrangierten Büchern
- stimmungsvoller Jahresausklang und Austausch mit Gleichgesinnten
- weihnachtliche Kaffeetafel
- Geschichten rund um Weihnachten

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
Referentin:	Julia Titzmann, Erzieherin, systemischer Coach
Termin:	**Montag, 30. November 2026, 9.00 – 14.00 Uhr**
Ort:	**Seminarstätte Beutelsbach, Griesbacher Straße 10 in 94501 Beutelsbach**
Kosten:	**95 €** (80 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Material**

Abbildung: www.pixabay.com

Die faszinierende Welt der Träume

Phänomene der Nacht

In den Schlaf eingebettet, erleben wir oft absurde, manchmal beängstigende, aber meist faszinierende Abenteuer, die uns Rätsel aufgeben. Forschende sind sich weitgehend darin einig, dass Träume einen Sinn haben. Sie helfen uns, Erfahrungen zu bewerten, die Gefühlswelt zu ordnen oder uns auf Herausforderungen vorzubereiten. Sie sind somit eine wertvolle Ressource für unser Leben … Wenn wir sie nur verstehen würden …

Im Workshop beschäftigen wir uns vor allem mit der Sprache der Träume und erproben Herangehensweisen, um einen Sinn für sich selbst erschließen zu können. Berühmte Traumdeuter und Traumarten werden mit einbezogen.

Inhalte:

- Was sind Träume? Warum träumen wir?
- Was „erzählen“ uns unsere Träume?
- Und mit welchen Herangehensweisen kann ich meine Träume am besten für mich selbst erschließen?

Bitte möglichst einen Traum mitbringen!

Zielgruppe:	pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagsschule und Mittagsbetreuung Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
Referentin:	Sandra Hensel, Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Seminarleiterin für Traumarbeit
Termin:	**Freitag, 23. Oktober 2026, 8.30 – 12.30 Uhr**
Ort:	**Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in 94081 Fürstenzell**
Kosten:	**50 €** (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Getränke**

Abbildung: www.pixabay.com

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Bitte nehmen Sie Ihre vollständige Anmeldung frühzeitig vor. Bitte benutzen Sie dazu unsere Anmeldeplattform

- online auf www.awo-ndb-opf.de unter Bildung.
- Für Lehrkräfte ist auch eine Anmeldung über FIBS möglich (nicht alle Veranstaltungen).

Bei zu geringer Teilnehmerzahl eine Woche vor der Veranstaltung behalten wir uns vor, die Fortbildung abzusagen.

Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist binnen vierzehn Tagen nach Anmeldung möglich. Außerdem können Sie sich **vor** Beginn der Fortbildung bei Krankheit bzw. Kindkrank mit ärztlicher Bescheinigung abmelden und erhalten die Kursgebühr zurückerstattet.

Zahlungsbedingungen

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag innerhalb von vierzehn Tagen. Die Kontodaten erhalten Sie in der Anmeldebestätigung.

Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in der Regel acht Personen. Bei Teamfortbildungen richten wir unser Angebot nach der Größe Ihres Teams.

Teilnehmerkreis

Unser gesamtes Programm richtet sich an weibliche, männliche und diverse Personen und steht allen Interessierten offen.

Teamfortbildungen

Sollten Sie eine Veranstaltung aus unserem Programm oder auch zu anderen Themen für Ihr gesamtes Team wünschen, machen wir Ihnen gerne ein Angebot für die Durchführung direkt in Ihrer Einrichtung oder an einem anderen Tagungsort.

Wir stimmen unser Angebot gerne mit Ihrem Bedarf, Ihren Wünschen und Ihrem Zeitbudget ab! Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Tipp:
Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.

Datenschutz

Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei Anmeldung zu unseren Fort- und Weiterbildungsangeboten:

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten in unserer Kundendatenbank und auf Ausdrucken wie Anwesenheitsliste, Teilnahmebescheinigung, Mahlzeitenliste und Rechnung.

Personenbezogene Daten sind alle Daten, die auf Sie persönlich beziehbar sind, also zum Beispiel Name, Adresse, E-Mail-Adressen, Vertragsdaten.

Verantwortlicher für die Verarbeitung der personenbezogenen Daten ist:

AWO Ostbayern

Brennesstraße 2 • 93059 Regensburg • Tel.: 0941 / 466288-0

E-Mail: **info@awo-ndb-opf.de • Website: www.awo-ndb-opf.de**

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter

Christian Volkmer • Projekt 29 GmbH & Co. KG • Ostengasse 14 • 93047 Regensburg

E-Mail: anfragen@projekt29.de • Website: www.projekt29.de

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt für folgende Zwecke:

- Ihre Platzreservierung und Organisation des Seminars / Lehrgangs
- Dokumente wie Anwesenheitsliste, Teilnahmebescheinigung und Rechnung
- Ihre schnelle Erreichbarkeit im Falle einer plötzlichen Dozentenerkrankung (Absage des Seminartages)
- gegebenenfalls Dokumentation für Fördermittelgeber

Rechtsgrundlage der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO.

Eine Weitergabe Ihrer Daten erfolgt gegebenenfalls an folgende Dritte:

- Dozenten der Veranstaltung ausschließlich für veranstaltungsinterne Gründe
- Fördermittelgeber
- abweichende Rechnungsempfänger

Ihre personenbezogenen Daten werden grundsätzlich für die Dauer der Vertragsbeziehung durch uns gespeichert. Grundsätzlich ist dies der Zeitpunkt, wenn das Seminar vollständig durchgeführt wurde und auch alle sonstigen wechselseitigen Pflichten (wie Zahlungspflichten oder Erstellung von Teilnahmebestätigungen etc.) erfüllt sind.
Wir sind außerdem aufgrund handels- und steuerrechtlicher Vorgaben verpflichtet, Ihre Adress-, Zahlungs- und Anmeldedaten für die Dauer von zehn Jahren zu speichern.
Sie haben das Recht, von uns jederzeit Auskunft zu verlangen über die zu Ihnen bei uns gespeicherten Daten.
Sie haben außerdem ein Recht auf Berichtigung oder Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung. Sie haben außerdem ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung Ihrer Daten sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit.
Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren.

Dozententeam

Diana Friedrich Magistra Artium (Pädagogik, Psychologie, Schulpädagogik), Fachkraft für offene Arbeit und frühe Bildungsbegleitung, Zertifikat in der Krippenpädagogik, Fachkraft in der pädagogischen Arbeit mit rechtsextrem gefährdeten bzw. orientierten Jugendlichen, Weiterbildung in aktiver Entspannung und Stressmanagement, Übungsleiterin

Kathrin Reischl, Lehramt Gymnasium, AWO-Flüchtlingshilfe, Kulturpädagogin

Julia Titzmann, Erzieherin, Systemischer Coach

Carmen Ebner Bachelor of Education, Psychologische Beraterin, Bankkauffrau

Florian Hartlieb Doctor of Education, postgrad. Gesundheitspädagoge, Pädagoge für Psychosomatik, psychosoziale Versorgung und Gesundheitsbildung, Ernährungsberater, Yoga-Lehrer, Diplom-Sport- und Fitnesstrainer

Sandra Hensel, Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Rhythmuscoach, Seminarleiterin für Traumarbeit

Judith Beer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin für Rücken-/Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga, Stadtführerin

Tanja Möller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Klangtherapeutin, Kinderpflegerin, Altenpflegerin

Carolin Oberpaul Bachelor of Arts (Ethnologie, Sprache, Literatur, Kultur), Vorkurslehrerin

Kathrin Stockbauer Master of Arts (Text- und Kultursemiotik)