Lübeck, 09.10.2026

Einladung zum Bildungsnetzwerktreffen

Kaffee allein rettet uns nicht: praxisnahe Impulse für Deine mentale Gesundheit im pädagogischen Alltag

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Netzwerkpartner:innen,

der pädagogische Alltag fordert uns täglich heraus – fachlich, menschlich und emotional. Umso wichtiger ist es, dass wir uns Zeit für das nehmen, was oft zu kurz kommt: unsere eigene mentale Gesundheit.

Wann? Mittwoch, 02. Dezember 2026
Beginn? 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Wo? Astrid-Lindgren-Schule, Brüder-Grimm-Ring 6-8, 23560 Lübeck

Dich erwartet:

- **Impulsvortrag: Psyche, Pädagogik & Power: Ein Blick auf die Gesundheit im pädagogischen Alltag.** (Petra Jürgensen)
  Erfahre, wie Gesundheit, Psyche und pädagogische Arbeit zusammenhängen und wie wir unsere innere Kraft im fordernden Alltag bewahren können.

- **Die Workshops:**
  Workshop 1 • Im Auge des Sturms: Wie wir Familien stärken, ohne uns selbst zu verlieren. (Manuela Brocks)

  - **Schwerpunkt:** Zusammenarbeit mit belasteten Familien zwischen Herausforderung, Beziehungsgestaltung und professioneller Handlungssicherheit. Wie können wir Familien professionell begegnen, wenn die Zusammenarbeit selbst zur persönlichen Herausforderung wird?

  Workshop 2 • Resilienz-Upgrade: Wie Du Deine inneren Kraftquellen im Job aktivierst. (Susan Brammer)

  - **Schwerpunkt:** Selbstfürsorge – gut für Dich sorgen, auch wenn es stressig wird. Wir blicken gemeinsam auf Deine individuelle Stressdynamik, Deine

Ressourcen, Deine Grenzen, Deine Unterstützungssysteme und Dein persönliches Stressmanagement.

Workshop 3 • Matte statt Stress: Praktische Tools zum Runterkommen und Durchatmen. (Petra Jürgensen)

- **Schwerpunkt:** Praktisches zum Ausprobieren für den stressigen Alltag. Hinweis: Bringe für diesen Workshop gerne bequeme Kleidung oder Sportsachen mit!

Anmeldung

Deine Rückmeldung mit der Angabe Deines Wunsch-Workshops sende bitte bis zum **16.11.26** an: campusmoisling@luebeck.de

Unsere Referentinnen:

Petra Jürgensen, Diplom-Pädagogin/ Traumapädagogin
Zentrum für kulturelle psychosoziale Integration (ZkpI)
Psychosoziale Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund
DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein gGmbH

Manuela Brocks, Sozialpädagogin/ Traumafachberaterin
TiK-SH Traumapädagogik in Kindertagesstätten, in der Kindertagespflege und Familienzentren
Kinderschutz-Zentrum Lübeck

Susan Brammer, Sozialpädagogin/ Traumafachberaterin
TiK-SH Traumapädagogik in Grundschulen und Förderzentren
Kinderschutz-Zentrum Lübeck

Ich freue mich auf den gemeinsamen Austausch, praxisnahe Impulse und eine stärkende Zeit mit Dir!

Herzliche Grüße
Ramune Virsilaite-Wöhlert