



Institut für
Jugendarbeit
Gauting

Fachkraft für
Salutogenese
und Resilienz

Ein Beitrag der Pädagogik zur Gesundheit
von Kindern und Jugendlichen

April 2027 – März 2028

Vierteilige Zusatzausbildung

Inhaltsverzeichnis

Eine Zusatzausbildung für die Gesundheit	3
Salutogenese und Resilienz Begriffsklärung	3
Die salutogene Matrix	4
Ein Beitrag der Pädagogik zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	5
Einsatzfelder einer salutogener Pädagogik	6
Ziele, Inhalte und auszubildende Kompetenzen	6
Kompetenzbereiche und Arbeitsweisen im Einzelnen	9
 Termine	 10
Leitung und Referent:innen	10
Zielgruppen, Nutzen und Teilnahmevoraussetzung	11
Abschluss und Zertifikat	11
Beitrag	11
Information und Beratung	11
Infoveranstaltung	11
Bewerbung	11
Bewerbungsbogen online (extra Dokument)	

Einladung zur Infoveranstaltung:

Montag, 16. November 2026, 17.30 – 19.00 Uhr, online

Wir bitten um Anmeldung über unsere Webseite
institutgauting.de/seminarangebot



Gesundheit, Resilienz und Selbstorganisation

Das Institut für Jugendarbeit ist institutionelles
Mitglied im Dachverband Salutogenese



Eine Zusatzausbildung für ganzheitliche Gesundheit

Die psychologische Forschung widmet sich seit vielen Jahren der Frage, welche Faktoren bei Kindern und Jugendlichen die Gesundheit fördern (Salutogenese) und die Widerstandsfähigkeit gegen Rückschläge steigern (Resilienz). Dabei hat sich gezeigt, dass der „Sense of Coherence“ (der Kohärenzsinn), das Gefühl von Stimmigkeit im eigenen Leben, eine entscheidende und wichtige Voraussetzung für ein gesundes und widerstandsfähiges Leben ist.

In der Pädagogik können diese salutogenen (gesundheitsfördernden) Faktoren als eine Matrix für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen verwendet werden. Die Zusatzausbildung vermittelt das entsprechende Wissen aus der Gesundheitsforschung, um auf dieser Grundlage für die pädagogische Praxis die geeigneten Arbeitsweisen und Methoden entlang der salutogenen Matrix anbieten zu können. Mit den erworbenen Kompetenzen können Absolvent:innen der Zusatzausbildung ihren Arbeitsansatz zielgerichtet um die Perspektive der Salutogenese und Resilienz weiterentwickeln. Dadurch fördern sie in ihrem pädagogischen Arbeitsfeld die geistige, psychische und körperliche Gesundheit von Kindern und Jugendlichen noch wirksamer.

Salutogenese und Resilienz | Begriffsklärung

Salutogenese: Die Entstehung von Gesundheit als wissenschaftliche Fragestellung

Der Begriff der Salutogenese (lat. von salus = Unverletztheit, Heil, Glück und griech. von génesis = Entstehung) geht auf den israelisch-amerikanischen Soziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) zurück. Bei seiner wissenschaftlichen Arbeit als Stressforscher untersuchte er die Bedingungen, unter denen es einer Gruppe jüdischer Frauen gelang, trotz der traumatisierenden Erfahrungen in einem nationalsozialistischen Konzentrationslager nach der Befreiung sich ein neues gesundes Leben aufzubauen. Der Erforschung dieser salutogenen Faktoren widmete er von da an sein wissenschaftliches Engagement und begründete mit der wissenschaftlichen Fragestellung **von der „Entstehung von Gesundheit“ einen neuen Forschungszweig, die Salutogenese**. Er interessierte sich dabei nicht – wie die Medizin – vorrangig für die Entstehung (Pathogenese) und Heilung (Therapie) von Krankheiten, sondern wie Menschen es schaffen, trotz eines dynamischen, vielschichten Lebensalltags den sich wandelnden Herausforderungen gewachsen zu sein und dabei gesund und stabil zu bleiben.

Resilienz: Die Widerstandsfähigkeit in schwierigen Lebenssituationen

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus dem Lateinischen (resilire=zurückspringen, abprallen). Das englische Wort „resilience“ bezieht sich dem Ursprung nach auf die Spannkraft und Elastizität von Materialien. Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emily Werner (1929-2017) nutzte den Begriff für die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen (Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Stress, ein stabiles, haltgebendes Beziehungsnetz, soziale Kompetenz, etc.) zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Dabei erforschte sie, wie es verhaltensauffälligen Jugendlichen aus sozial benachteiligten Milieus in Hawaii gelang, sich später trotz dieser schwierigen Voraussetzungen in die Gesellschaft zu integrieren und ein erfülltes Erwachsenenleben zu führen.

Salutogenese und Resilienz, ein Vergleich

Beide Ansätze basieren auf sozialwissenschaftlichen Forschungen. Während Antonovsky als Begründer der Salutogenese sich hauptsächlich mit den gesundheitsfördernden Ressourcen beschäftigt und somit den Blick auf Faktoren lenkt, die ein gesundes Aufwachsen und eine gelungene Lebensführung ermöglichen, widmet sich die Resilienz eher der Frage, welche Faktoren die Fähigkeit von Menschen steigern, mit Schicksalsschlägen oder Rückschlägen umzugehen.

Beide Ansätze gehen somit der Frage nach, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Menschen schwierige Lebensumstände meistern und ein erfülltes Leben führen können, bzw. trotz Belastungen gesund bleiben.

Die salutogene Matrix

1. Der Kohärenzsinn als Steuerinstanz des Lebens

Der Kohärenzsinn spielt generell eine zentrale Rolle. Er drückt aus, in welchem Ausmaß ein Mensch von einem durchdringenden, andauernden und dennoch dynamischen Gefühl des Vertrauens getragen ist. Der Kohärenzsinn wird maßgeblich von drei zusammenwirkenden Faktoren bestimmt:

Verstehbarkeit

ist gegeben, wenn die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, in gewissem Maß vorhersehbar und erklärbar sind. Die Welt erscheint dann (kognitiv) verständlich.

*Da es für die Gesundheit förderlich ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.*

Voltaire

Handhabbarkeit

ist gegeben, wenn Ressourcen zur Verfügung stehen, die Anforderungen der Stimuli zu meistern. Das Leben stellt Aufgaben, die lösbar sind (Handeln).

*Nicht weil ich besonders stark,
ausdauernd und kühn wäre,
bin ich erfolgreich.
Ich mache mir mein Tun zuerst sinnvoll.*

Reinhold Messner

Sinnhaftigkeit

ist gegeben, wenn die Anforderungen des Lebens als herausfordernd, aber zu bewältigen erlebt werden und sich somit die Anstrengungen und das Engagement lohnen. In diesem Fall wird die eigene Lebensführung als sinnvoll empfunden und es stellt sich ein Gefühl ein, getragen zu werden und mittragen zu können (Gefühl und Empfindung).

*Das wichtigste Grundnahrungsmittel
ist Sinn. Er ist unser Treibstoff.
Wenn er knapp wird, brennen wir aus.*

Dr. Christoph Quarch

Das Kohärenzgefühl stellt somit eine Steuerinstanz des Lebens dar.

Aspekte des Kohärenzinns (SOC)	Bildungseinrichtung	Gruppenleitung/Lehrkraft	Gruppe von Kindern/Jugendlichen	Peergroups	Familie/Eltern
Verstehbarkeit Wie der Lebensalltag in/mit... verstehbar wird.					
Handbarkeit Wie der Lebensalltag in/mit... handhabbar wird und zu bewältigen ist.					
Sinnhaftigkeit Wie der Lebensalltag in/mit... bedeutsam wird und Sinn bekommt.					

Abb.: Salutogene Matrix: Die Wirkung des Kohärenzinns auf verschiedene Lebensbereiche (Beispiel)

2. Widerstandsressourcen als Gesundheitspotenziale

Der salutogene Ansatz geht davon aus, dass die Welt niemals heil ist und in Folge dessen auch nicht als homöostatisch (einen ausgeglichenen, konstanten Zustand während) beschrieben werden kann. Sie ist brüchig und widersprüchlich, voll Überraschungen und im Ungleichgewicht, insofern ist sie heterostatisch (sich aktiv und dynamisch regulierend).

Bildlich gesprochen befinden sich alle Menschen in einem Fluss, der Kurven, Strömungen, Strudel, Stromschnellen, aber auch ruhig fließende Abschnitte hat. Antonovsky: „Ich bin davon überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen. Es geht darum, ein guter Schwimmer zu sein.“ Im pädagogischen Kontext wirft dieses Bild die Frage auf, welcher Haltung und welcher Kompetenzen es bedarf, um die Aufgabe zu meistern, im Fluss des Lebens ein:e gute:r Schwimmer:in zu sein.

Diese Kompetenzen können **umso besser ausgebildet werden, je mehr man das eigene Leben versteht und sich selbstwirksam sowie sinnvoll handelnd erlebt.**

Ein Beitrag der Pädagogik zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

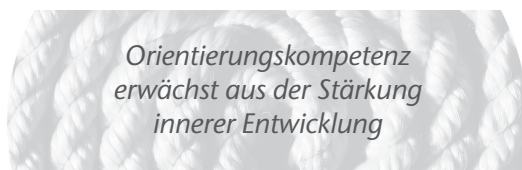
Antonovskys Theorie hat nicht an Bedeutung verloren. Sie ist aktueller denn je zuvor. Unablässige gesellschaftlichen Krisen und Umbrüche, internationale Konflikte und die Sorge um das Klima zeigen, wie wenig wir in dieser globalen Welt auf Kontinuität bauen können. Um in dieser wandelbaren Zeit sein Leben gut zu meistern, sind wir aufgefordert auf Ressourcen zurückzugreifen, die im Menschen selbst liegen.

Diese aktuelle weltweite Herausforderung erscheint vor einer immer weniger übersichtlichen Welt, in der sich Zusammenhänge zunehmend schwerer begreifen lassen. Wir werden mit neuen Menschen- und Weltbildern konfrontiert. Die Flüchtigkeit der postmodernen Bilder- und Informationsflut, sowie die Entsinnlichung einer Alltagswelt tragen zu einer subjektiv empfundenen Beliebigkeit bei. Grenzen geraten in Fluss, was ehemals eine Konstante war, wird zur Variablen. Die digitale Entgrenzung ist Alltag. Gleichzeitig werden die Anforderungen in unserer modernen Leistungsgesellschaft immer höher. Sie lassen sich kaum zurückschrauben. Kinder und Jugendliche müssen sowohl im familiären, als auch im schulischen Umfeld immer häufiger „funktionieren“. Eltern fällt es zunehmend schwerer, eine gesunde Balance zwischen „Grenzen setzen“ und „Freiheit lassen“ zu entwickeln. Überbehütung einerseits und fehlende Anteilnahme und Begleitung andererseits sind die Folge. Die Verunsicherung in sozialen Bindungen wächst. Diese Dynamik stellt eine starke Herausforderung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dar.

Pädagogik als Chance für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Diese Widerstandsressourcen bewirken auf unterschiedlichen Ebenen Ich-Stärke und Selbstwirksamkeit. In Folge dessen schaffen sie individuelle Lebenssicherheit, Beziehungsfähigkeit, gesellschaftliche Teilhabe und eine tragfähige Werteorientierung.

Vor dem Hintergrund der sich in rasantem Tempo verändernden globalisierten und vernetzten Welt kommt es künftig darauf an, Kinder mit entsprechenden Orientierungskompetenzen auszustatten. Orientierung wird dabei nicht mehr durch äußere Vorgaben und elterliche Autorität gesetzt, sondern erwächst aus der Stärkung einer inneren Entwicklung. Sie wird begünstigt durch das Erleben von Selbstwirksamkeit und durch die Übernahme von Verantwortung. Diese Entwicklung kann mit **pädagogischen** Kompetenzen im Bereich von Salutogenese und Resilienz gefördert werden. Die Steuerelemente hierfür sind in erster Linie der Kohärenzsinn und die Entwicklung von Widerstandsressourcen und Schutzfaktoren.



Einsatzfelder einer salutogenen Pädagogik

Als Fachkraft für Salutogenese und Resilienz gestalten Sie den **pädagogischen Alltag für Kinder und Jugendliche aus dem Blickwinkel der salutogenen Matrix**, beginnend mit der eigenen salutogenen Haltung.

Handlungsfelder können die Kernbereiche der Jugendarbeit wie Jugendverbandsarbeit, Kommunale Jugendarbeit, Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit sein, aber auch das gesamte Feld der Schulsozialarbeit und der Offenen Ganztagschule. Ebenso kann dieser Ansatz in vielfältigen Bereichen der sonstigen Bildungsarbeit, aber auch der Jugendhilfe, gewinnbringend zur Geltung gebracht werden.

Ziele, Inhalte und auszubildende Kompetenzen

Die Qualifizierung zur Fachkraft für Salutogenese und Resilienz befähigt in besonderem Maße die sozialen und personalen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen zu stärken, um sie so als Gesundheitsfaktoren zur Wirkung zu bringen.

Sie befähigt physische und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Sie schafft somit die Voraussetzungen für eine achtsame, bewusste, gesundheitsförderliche und sinnerfüllte Lebensgestaltung. Anstelle der Verhinderung von Risiken tritt in der pädagogischen Arbeit dann die Förderung von Schutzfaktoren und Resilienz.

Die eigene Haltung unter dem Blickwinkel der Salutogenese reflektieren und modifizieren

Pädagogische Tätigkeit ist immer Beziehungstätigkeit. Sicherheit in der Beziehung geben kann nur, wer sich selbst sicher fühlt. Kinder und Jugendliche fördern kann nur, wer von der Bedeutsamkeit der eigenen Tätigkeit überzeugt ist und an seine Fähigkeiten glaubt. Eine Einführung in den Ansatz der Salutogenese und Übungen zum praktischen Verständnis geben die Grundlage, einen Blick auf das eigene Kohärenzgefühl im beruflichen Kontext (verstehen – empfinden – handeln) zu werfen. Im Sinne des Empowerments führt der Blick dazu, die eigenen Ressourcen ins Bewusstsein zu holen, Copingstrategien für die Stressbewältigung zu untersuchen und Handlungsoptionen zu entwickeln. Die integrierte Praxis der Achtsamkeit im Weiterbildungsalltag macht gelebte salutogene Haltung erfahrbar. Äußere Arbeitsbedingungen und die Qualität von Beziehungsgestaltung am Arbeitsplatz und im Arbeitsteam haben einen hohen Einfluss auf das Kohärenzgefühl. Es entwickelt sich ein ganzheitliches Verständnis für die „salutogene Haltung“.



Abb.: Das Kohärenzgefühl als Leitfaden für den Weiterbildungsprozess

Beziehungen zur Klientel und im Team mit der Perspektive der Salutogenese gestalten

Aus einer salutogenen Haltung heraus Kontakt und Beziehung zu Kindern und Jugendlichen zu gestalten bedeutet, die Balance zu finden zwischen „Gewähren lassen“ und „Grenzen setzen“.

Verlässliche Strukturen aufbauen, Partizipation etablieren, Zutrauen entwickeln und Verantwortung übergeben sind zentrale Pfeiler in der Gestaltung der Beziehung. Dabei stehen der im Wachsen begriffene junge Mensch und die Entwicklung seines Kohärenzgefühls im Mittelpunkt.

Es gilt den Blick darauf zu richten, was Kinder und Jugendliche trägt, auf welche Weise sie Verantwortung übernehmen lernen und sich in Folge davon mit Sinnhaftigkeiten und Werten auseinandersetzen.

Im pädagogischen Prozess achtsamkeits- und körperorientierte Räume zur Verfügung stellen

Salutogene Räume sind sinnstiftende Zeiträume der Entfaltung von Körper, Geist und Seele. Der Körper als Ort der Empfindung für die eigene Lebendigkeit spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung eines Kohärenzgefühls. Demzufolge betont die Ausbildung Wege über den eigenen Körper zur Stärkung von Identität, Selbstbewusstsein und körperlicher Gesundheit. Die Stärkung der sinnlichen Wahrnehmung und Achtsamkeit öffnet den Blick auf ein tiefes Getragensein aus sich heraus. Damit wächst das Gefühl für Stimmigkeit. Die Psyche kann sich stabilisieren und formt sich als tragende Kraft für die Entwicklung von Identität und Verantwortung.

A. Achtsamkeit als Alltagspraxis

Das Entwickeln von Achtsamkeit, Körperempfinden und sinnlicher Wahrnehmung erlaubt es, eine ausgleichende innere Haltung gegenüber Stresserscheinungen und schulischen Leistungserwartungen einzunehmen. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, die Fähigkeit zur Impulskontrolle wird verbessert. Kinder und Jugendliche nehmen ihr inneres Selbstgespräch bewusst wahr und lernen belastende Gedankenkreise zu unterbrechen.

Sie werden effektiv in ihrem Selbstwertgefühl und ihrer **Selbstwirksamkeit** gestärkt und können dadurch in herausfordernden **Situationen** Handlungsalternativen entwickeln. Die Praxis der **Achtsamkeit** für den pädagogischen Alltag wird im Rahmen eines der Kursteile vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Forschung exemplarisch vorgestellt und erprobt. Dabei wird auch erörtert, wie sie in den pädagogischen Alltag integriert und mit Kindern und Jugendlichen in Hinblick auf die Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit angewendet werden kann. **Integrierte** Einheiten in allen Kursteilen öffnen zudem einen Lern- und Übungsraum für Achtsamkeit. Denn das eigene Erleben ist die Voraussetzung, um praktische Ideen für eine angemessene **Praxis** der Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen zu entwickeln.

*Zwischen Reiz und Reaktion
liegt ein Raum. In diesem
Raum liegt unsere Macht zur
Wahl unserer Reaktion. In
dieser Entscheidung liegen
unsere Entwicklung und
unsere Freiheit.*

Viktor Frankl

B. Körperorientiertes Bewusstsein und Lernen

Handlungsorientiertes Lernen und körperorientiertes Bewusstsein sind ein wichtiger Baustein für ein ganzheitlich empfundenes **Leben**. Dabei wird der Fokus auf den Körper als Ort der Empfindung für die eigene Lebendigkeit und als unverrückbarer Bezugspunkt der persönlichen Identität gerichtet. Das ermöglicht eine **intensive** und nachhaltige Stärkung der eigenen Identität. Bewegung, sei es im Alltag oder im Sport, im Tanz oder anderen körperlichen Ausdrucksformen, stärkt und fördert das Erleben von Selbstwirksamkeit und psychischer wie körperlicher Gesundheit. Dasselbe gilt für Nahrungszubereitung und Essen als salutogene **Erfahrung**. Dadurch wiederum wird psychische Stabilität aufgebaut.

*Ich spür mich, also bin ich!
Man kann auch bei
dem kühnsten Gedanken
nicht aus seiner Haut
heraus. Identität
bedeutet zuerst immer
den eigenen Körper
zu bewohnen.*

Exemplarische Workshops für körperorientiertes Arbeiten wie Bewegung & Körperarbeit, Tanzen, Erfahrungen mit Bogenschießen, gesundheitsförderliches Kochen mit Kindern und Jugendlichen u.a. bieten Einblick. Die dort gemachten Erfahrungen werden vor dem Hintergrund des salutogenen Ansatzes auf ihre Wirksamkeit hin untersucht, differenziert und für die eigene pädagogische Praxis verwertbar gemacht.



Die Kompetenzbereiche und Arbeitsweisen im Einzelnen

Die Zusatzausbildung erweitert Ihre **Kompetenzen** auf diese Weise.

- **kognitiv-analytische Kompetenz**

Sie lernen die wissenschaftlichen Grundlagen der Salutogenese und Resilienz kennen und übertragen sie auf die eigene pädagogische Praxis.

- **selbstreflexive Kompetenz**

Sie reflektieren sich selbst als Bezugsperson im Hinblick auf den Kohärenzsinn (SOC) und nehmen diesbezüglich den eigenen Vorbildcharakter in den Blick.

- **soziale Kompetenz**

Sie überdenken Beziehungsgestaltung und Partizipation mit Hilfe der salutogenen Matrix, angepasst an ihre Zielgruppen und Handlungsfelder.

- **emotionale Kompetenz**

Sie üben sich darin, (sich selbst), das Kind und den Jugendlichen in seinen Bedürfnissen und Empfindungen zu erfassen und in der Selbstwirksamkeit zu bestärken.

- **sensorische Kompetenz (Achtsamkeit)**

Sie erleben die Praxis der Achtsamkeit und erlernen Methoden, diese selbst zu praktizieren und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anzuwenden.

- **Projektmanagement-Kompetenz**

Sie entwickeln ein Projekt mit Kindern/Jugendlichen, führen es durch, präsentieren und evaluieren es.

Neben den Präsenzveranstaltungen ist diese Zusatzausbildung von folgenden **Arbeitsweisen** geprägt.

- **Eigenarbeit**

Zwischen den jeweiligen Kursteilen werden Aufträge erteilt.

Sie bestehen aus der **Auseinandersetzung** mit Inhalten, der Vertiefung der Inhalte in der eigenen Praxis, die dokumentiert und **reflektiert** werden, und der Übung in der Praxis der Achtsamkeit. Die Eigenarbeit wird auf einem Formblatt nachgewiesen. Sie umfasst inkl. der Durchführung des Praxisprojekts (s.u.) 130 Unterrichtseinheiten.

- **Praxisprojekt**

Auf Grundlage der erlernten Inhalte – insbesondere der salutogenen Praxis der Achtsamkeit – entwerfen die Teilnehmer:innen ein eigenes salutogenes Projekt in ihrem beruflichen Feld mit Kindern oder Jugendlichen. Das Projekt soll mindestens 8 Unterrichtseinheiten umfassen.

Es beinhaltet die Erstellung eines Konzepts (Zielgruppe, Zielsetzung, Inhalte, Methoden), die Durchführung sowie die Auswertung des Projekts. Diese drei Teile des Praxisprojekts werden unter Berücksichtigung des salutogenen Ansatzes schriftlich dokumentiert.

Die Teilnehmenden werden durch Einführung, Coaching und Auswertung unterstützt.

- **Projektpräsentation & Fachgespräch**

Den Abschluss bilden die Präsentation des eigenen Projekts und ein Fachgespräch über Konzept, Zielsetzung, Inhalte und Methoden sowie die persönlichen Erfahrungen.

- **Die Methoden / Arbeitsweisen**

Vortrag, Diskussion, Systemisches (Selbst-)Coaching, selbstreflexive Einheiten, Paar- und Kleingruppenarbeit, Praxis der Achtsamkeit und Meditation, Atem- und Entspannungspädagogik, körper- und handlungsorientierte Methoden aus der Erlebnis-, Sport- und Tanzpädagogik, gesundheitsförderliches Kochen mit Kindern und Jugendlichen

Termine

Kursteil 1

Wie bleibe ich als Fach- und Führungskraft gesund?

Salutogene Haltung & Beziehung

Einführung in Salutogenese und Resilienz, Theorie und Forschungsergebnisse, Anwendbarkeit für selbstreflexive Prozesse. Selbsterfahrung: die eigene Haltung in professionellen Zusammenhängen, Gesundheitsressourcen entdecken, Handlungsspielraum gewinnen, Praxis der Achtsamkeit, Kommunikation und Beziehungsgestaltung

Mo., 19. April 2027 | 11.00 Uhr – Do., 22. April 2027 | 13.00 Uhr

Kursteil 2

Wie bleibe ich als Fach- und Führungskraft und wie bleiben Kinder und Jugendliche gesund?

Praxis der Achtsamkeit, Stressbewältigung als salutogene Praxis

Praxis der Achtsamkeit erfahren und anleiten, neurobiologische Grundlagen

Mo., 26. Juli 2027 | 11.00 Uhr – Mi., 28. Juli 2027 | 13.00 Uhr

Kursteil 3

Wie bleiben Kinder und Jugendliche gesund?

Salutogener Alltag & körperorientierte Erlebnisräume, Ernährung und Bewegung

Erleben von zwei beispielhaften körperorientierten Methoden;
Ideen für einen körperorientierten / bewegungsreichen Alltag entwickeln, salutogene Ernährung

Mi., 27. Oktober 2027 | 11.00 Uhr – Fr., 29. Oktober 2027 | 15.00 Uhr

Kursteil 4

Wie bleiben Kinder und Jugendliche gesund?

Abschluss der Zusatzausbildung

Präsentation des Projekts, Fachgespräch, Entwicklung von Perspektiven, Auswertung

Mo., 20. März 2028 | 11.00 Uhr – Mi., 22. März 2028 | 13.00 Uhr

Alle Kursteile finden im Institut für Jugendarbeit Gauting statt.

Leitung und Referent:innen

Leitung der Ausbildung:

Ingrid Winkler

Thomas Zängler

Fachreferent:innen:

Cornelia Ast,

Dozentin für Kommunikation und Personalmanagement, Erlebnispädagogin (ZQ),

Fachkraft für Salutogenese und Resilienz im pädagogischen Kontext

Walter Heller,

Schreiner, Arbeitserzieher, Erlebnispädagoge (ZQ)

Barbara Hülmeyer,

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemischer Coach (SG), Psychotherapie (HeilprG), Körpertherapie (IKW), Entspannungspädagogik (Schule der Achtsamkeit, Tiefenentspannung, Yoga)

Philipp Märkle,

Heilpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Supervisor (MIT),

Fachberater für Psychotraumatologie (DIPT)

Eva Seidl,

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Tanz-und Kulturpädagogin

Ingrid Winkler,

Dipl.-Religionspädagogin (FH), Systemische Therapeutin und Organisationsberaterin (SG), Supervisorin (DGSV)

Dr. Thomas Zängler,

Dipl.-Ökotrophologe, Erwachsenenpädagoge (HFPH),

Dozent am Institut für Jugendarbeit Gauting.

Zielgruppen, Nutzen und Teilnahmevoraussetzung

Die berufsbegleitende Zusatzausbildung richtet sich insbesondere an:

Mitarbeiter:innen in Jugendringen, den Jugendverbänden, der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, der Kommunalen Jugendarbeit, der OGS und der Schulsozialarbeit, an Lehrer:innen, Streetworker sowie an Mitarbeiter:innen in Bildungseinrichtungen und in der Jugendhilfe.

Nutzen für die Teilnehmer:innen

Der Nutzen der Zusatzausbildung liegt darin,

- sich als Fachkraft für Salutogenese und Resilienz zu professionalisieren,
- den salutogenen Arbeitsansatz als Beitrag für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in den eigenen Arbeitskontext einzuführen,
- das eigene Kohärenzgefühl zu reflektieren, zu stärken und damit einen Beitrag zur eigenen Gesundheit im privaten und professionellen Kontext zu leisten,
- sich in der Anleitung der Praxis der Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen weiterzubilden,
- und sich beruflich neu zu orientieren bzw. weiterzuentwickeln.

Teilnahmevoraussetzung

Wir setzen eine pädagogische Ausbildung voraus, außerdem die Bereitschaft zu Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Das in den Kursen Erlernte sollte zwischen den Kurseinheiten eingeübt und in die eigene berufliche Praxis integriert werden können.

Für Interessierte ohne ausreichende pädagogische Qualifizierung wird empfohlen, ergänzend zur Ausbildung das Seminar „Hinschauen – Verstehen – Handeln / Pädagogik für Quereinsteiger:innen“ am Institut für Jugendarbeit oder ein vergleichbares Seminar zu besuchen.

Abschluss und Zertifikat

Nach dem Besuch aller Kursteile, sowie nach Durchführung des Praxisprojekts inklusive schriftlicher Dokumentation, Präsentation und Fachgespräch erhalten Sie ein Zertifikat über die Zusatzausbildung: „Fachkraft für Salutogenese und Resilienz im pädagogischen Kontext“.

Beitrag

1.750 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung).

Für Mitarbeitende in der Jugendarbeit in Bayern (Tätigkeiten nach SGB VIII §§ 11 – 14)

ermäßigt sich der Beitrag um 150 Euro. Einzelzimmergarantie auf Wunsch (zzgl. 10 Euro/Nacht).

Information und Beratung

Dr. Thomas Zängler, verantwortlicher Dozent für diese Zusatzausbildung

Institut für Jugendarbeit, Germeringer Straße 30, 82131 Gauting

Telefon: 089 | 89 32 33-14; zaengler@institutgauting.de

Infoveranstaltung

Montag, 16. November 2026, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr, online

Wir bitten um Anmeldung über unsere Webseite

institutgauting.de/seminarangebot

► Gesundheit, Resilienz und Selbstorganisation

Bewerbung

Die Bewerbung erfolgt mit dem Bewerbungsbogen online auf dem Buchungsportal.

Einen „harten“ Bewerbungsschluss gibt es nicht, geeignete Bewerber:innen werden nach Eingang der Bewerbung für die Vergabe der Plätze berücksichtigt.

Bildnachweise: S.3 Barbara Hülmeyer, S.5 Walter Heller, S.7 Stefanie Piers, S.9 Manuela Tausch, S.9 Klaus Haag, S.11 Adobe Stock

