



**Fachberatung:**

**Coaching – psychologische Beratung – Supervision – ONLINEBERATUNG  
AUTOGENES TRAINING - ACHTSAMKEITSTRAINING  
LEBEN IN BALANCE STATT BURNOUT – pädagogische Fachberatung**

Diese Einheiten sind als Fortbildung für ElementarpädagogInnen – gemäß § 3 Abs. 2 Z1 bis 5 Wiener Kindergartengesetz – WKGG - Aus- und Weiterbildung für KindergruppenbetreuerInnen und Tageseltern gemäß WTBVO 2016 ElementarpädagogInnen, SozialpädagogInnen, ErzieherInnen, Leitungsfachkräfte, Lebens- und SozialberaterInnen anrechenbar.

**Unser Team:** ElementarpädagogInnen in Leitungspositionen, klin. PsychologInnen, JuristInnen, SozialarbeiterInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, Sportwissenschaftler, SupervisorInnen, MediatorInnen, BetreiberInnen von Kinderbetreuungseinrichtungen, Lebens- und SozialberaterInnen/psychologische BeraterInnen „AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS“ und bringt bis zu 40 Jahre Lebens- und Berufserfahrung mit!

**AUTOGENES TRAINING**

**„autogen = selbsterzeugt“ – konzentriative Selbstentspannungsmethode**

- Bei den Übungen konzentrieren Sie sich auf sich selber bzw. auf bestimmte körperliche Empfindungen
- Methodische Vorgangsweise
- Regelmäßiges Üben
- Durch das Zusammenspiel verschiedener Übungen treten im Körper bestimmte psychologische Veränderungen auf: Muskeltonus nimmt ab, Beruhigung des Herzrhythmus, Erweiterung der Blutgefäße, die Atmung beruhigt sich, der Blutdruck fällt ab, die Hauttemperatur steigt, die Verdauungsfähigkeit wird angeregt, uvm.

Ziel: Durch diese Veränderungen gelangen Sie in einen angenehmen und ganzheitlichen Entspannungszustand! In kurzer Zeit ist es Ihnen möglich, dass Sie wieder Energie tanken und Kraft schöpfen!

**ACHTSAMKEITSTRAINING**

**Jon Kabat-Zinn „Eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit!“  
nicht wertend – absichtsvoll – bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment**

- Beobachten ohne zu kritisieren



Mag.a Maria Zwinz e.U.

1080 Wien Josefstädter Straße 17/7

[www.mariazwinz.at](http://www.mariazwinz.at)

[office@mariazwinz.at](mailto:office@mariazwinz.at)

[www.bitly.com/stepbystepmz](http://www.bitly.com/stepbystepmz)

<https://step-by-step-zentrum-fur-weiterbildung.coachy.net/lp/kurse/>

[www.mariazwinz-beratung.at](http://www.mariazwinz-beratung.at)

handy:069914322110

BANK AUSTRIA AT 861200051580036909 BKAUATWW - UID NUMMER: ATU 37355107



- Sich selbst gegenüber mitfühlend sein
- Unglück/Stress – Sie lernen Gefühle NICHT persönlich zu nehmen, denn Gefühle sind „dunkle Wolken am Himmel... Gewitter“ – Sie lernen wohlwollend zuzuschauen, wie dieses Gewitter weiterzieht!
- Sie lernen negative Gedanken abzufangen!
- Sie lernen positiv zu denken und durchbrechen so Ihre Abwärtsspirale und kommen automatisch wieder in Ihre Spirale nach oben!
- Sie nehmen Ihr Leben selbst in die Hand!

Ziel: Übung und Schulung der Achtsamkeit mit dem Ziel positiver Veränderungen Ihrer Stimmungslage, erlangen innerer Zufriedenheit, Wohlbefinden und einer Grundgelassenheit, reduzieren von Depressionen und Ängsten, Verbesserung des Gedächtnisses, Verkürzung der Reaktionszeiten, Erhöhung der körperlichen und geistigen Ausdauer, Stärkung des Immunsystem, Krankheiten vorbeugen, seltenere Krankenstände!

## LEBEN IN BALANCE STATT BURNOUT

### individuelle Beratung – Coaching

Burnout bedeutet, dass Sie sich in einer Krise befinden, in einem Spannungsfeld von individuellen Voraussetzungen einer Person selbst im Zusammenspiel mit Ihrer Arbeit bzw. mit Ihren Lebensbedingungen.

Ziele:

- Sie erlangen wieder Ausgeglichenheit und Gleichgewicht!
- Sie stärken Ihren eigenen Widerstand!
- Sie lernen und üben einen konstruktiven Umgang mit Stress, Anforderungen und eigenen Bedürfnissen!
- Sie lernen zu verstehen, auf welchen Ebenen Stressreaktionen ablaufen und warum Stress „krank macht“!
- Sie erproben Ihre individuellen Stressreaktionen und „fühlen“ wie Sie auf Stress reagieren, so erfahren Sie mehr über Ihre eigenen Stressfallen!
- Sie checken Ihren individuellen Burnout Grad ab und erfahren so, wo Sie im Moment stehen!
  
- Sie erproben Problemlösestrategien und finden für Sie relevante Strategien, die Ihnen helfen!
- So gelingt es Ihnen Ihr eigenes Stressmanagement zu planen und stepbystep erfolgreich umzusetzen!
- Sie lernen Wege, die aus dem Burnout herausführen genauso wie Präventionsmaßnahmen, um Stress zu vermeiden!



## Zentrum für Weiterbildung

Ihr Profit: Sie meistern Ihren Alltag optimal, um gesund zu bleiben!

### KONFLIKTLÖSUNG

**Grundvoraussetzung ist die FREIWILLIGE BASIS**

#### RECHTZEITIG

Um eine positive Veränderung herbeizurufen, müssen Konflikte „aufgegriffen“ und „bearbeitet“ werden!

#### DAUERHAFTE KONFLIKTE

zerstören Beziehungen, Teams und Miteinander! Sie führen zu psychischen sowie psychosozialen Beeinträchtigungen, wie Depressionen, Angstzustände, Mobbing, Burnout uvm.

#### AUSEINANDERSETZUNGEN – MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN

sind „normal“ und gehören zu unserem Leben ebenso wie Harmonie und Liebe.

Jedoch verursachen sie Stress, Leistungsdruck, Zerstörung und sämtliche Unannehmlichkeiten!

ZIEL: professionelle Konfliktlösung fördern konstruktive Wege aus der Krise!

Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten sowie zukunftsorientiertes Handeln werden geschult und gefördert! Ein Konsens orientiert an den

Interessen der StreitpartnerInnen unter Beachtung emotionaler, psychodynamischer und wirtschaftlicher Aspekte wird gefunden! Mit einer zufriedenstellenden und tragfähigen Konfliktlösung ist das positive Ziel erreicht!

### ONLINEBERATUNG

**Wir überwinden die räumlichen Grenzen!**

**Die CHANCE effizient und schnell zu helfen, zu unterstützen und zu beraten!**

**Psychologische Beratung „klärend – wertschätzend“ – Coaching – Supervision**

- Stärkung des Selbstwertes
- Unterstützung verschiedener Lebenssituationen
- Coaching
- Supervisionen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Definieren von vorhandenen persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten
- Eingehen auf individuelle Bedürfnisse
- Anerkennen und Wahren der „eigenen Persönlichkeit und Autonomie“
- Selbstbestimmungsfähigkeit der jeweiligen Person
- Konfliktlösung



Mag.a Maria Zwinz e.U.

1080 Wien Josefstädter Straße 17/7

[www.mariazwinz.at](http://www.mariazwinz.at)

[office@mariazwinz.at](mailto:office@mariazwinz.at)

[www.bitly.com/stepbystepmz](https://www.bitly.com/stepbystepmz)

<https://step-by-step-zentrum-fur-weiterbildung.coachy.net/lp/kurse/>

[www.mariazwinz-beratung.at](http://www.mariazwinz-beratung.at)

handy:069914322110

BANK AUSTRIA AT 861200051580036909 BKAUATWW - UID NUMMER: ATU 37355107



- Burnout – Erschöpfung – Depression – depressive Verstimmung – Ängste – Krisen – akute Belastungen – psychosomatische Beschwerden
- Gesundheitsprobleme – chronische Erkrankungen
- Erziehungsfragen – kindliche Entwicklung
- Berufsorientierung – Berufsplanung – Karriereentwicklung – Karriereplanung – berufliche Ziele und Möglichkeiten abklären – Potentialentfaltung
- Entscheidungsfindungen
- Umgang mit persönlichen Unsicherheiten
- Mobbing
- Führungsstil
- Personalführung
- Zeitmanagement
- Persönlichkeitsentwicklung – Klärung persönlicher Fragen
- Professionell und individuell abgestimmte Beratungs- und Begleitprozesse
- Aktivierung, Erleichterung und Begleitung der individuellen Weiterentwicklung
- Förderung von Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, Bewusstsein, Verantwortung, Selbsthilfe und Selbstmanagement
- Work - Life - Balance

#### **ABLAUF:**

Im Erstgespräch analysieren wir Ihre gegenwärtige Situation und erstellen eine Zieldefinition.

5 Coachingeinheiten à 50 Minuten

Methoden:

- Psychologische Beratung
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Systemische Methoden
- Stress- und Zeitmanagement Tools

Kosten:

Erstgespräch Euro 160,00

5 Coachingeinheiten à 50 Minuten Euro 600,00

#### **Unsere Pädagogischen FachberaterInnen**

unterstützen gerne Ihr Team und geben ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter, denn Fachberatung verbindet Theorie und Praxis und ermutigt und aktiviert die Weiterentwicklung der Professionalität des Personals in Kinderbildungs- und –betreuungseinrichtungen.

Pädagogische Fachberatung hat die Qualitätssicherung und -entwicklung im Sinne des gesetzlichen Bildungsauftrages zum Ziel.



Mag.a Maria Zwinz e.U.

1080 Wien Josefstädter Straße 17/7

[www.mariazwinz.at](http://www.mariazwinz.at)

[office@mariazwinz.at](mailto:office@mariazwinz.at)

[www.bitly.com/stepbystepmz](http://www.bitly.com/stepbystepmz)

<https://step-by-step-zentrum-fur-weiterbildung.coachy.net/lp/kurse/>

[www.mariazwinz-beratung.at](http://www.mariazwinz-beratung.at)

handy:069914322110

BANK AUSTRIA AT 861200051580036909 BKAUATWW - UID NUMMER: ATU 37355107



## Zentrum für Weiterbildung

Fachberatung beleuchtet und reflektiert die unmittelbare pädagogische Praxis unter Berücksichtigung landesweiter und regionsbezogener Bedarfe.

Davon ausgehend werden spezifische Handlungsfelder abgeleitet und lösungsorientierte Handlungsalternativen gemeinsam entwickelt. Als ein integraler Bestandteil im System der Qualifizierung und Weiterentwicklung der pädagogischen Arbeit verbindet Fachberatung Theorie und Praxis.

### **Pädagogische Fachberatung**

unterstützt, ermutigt und aktiviert die Weiterentwicklung der Professionalität des Personals in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen.

„Fachberatung ist eine organisationsbezogene Dienstleistung, die qualitätsentwickelnd und -sichernd im System der Kindertageseinrichtungen wirkt. Fachberatung soll Träger und Einrichtungsleiter/innen dabei unterstützen, ein fachlich und organisatorisch tragfähiges Angebot für Kinder und Eltern zu schaffen und aufrechtzuerhalten“ (Deutscher Verein, 2012).

Die momentane Diskussion über das System der Kindertagesbetreuung hinsichtlich Finanzierungsstrukturen, Qualifikationen und inhaltlichen Aufträgen gleicht an vielen Stellen einer „Operation am offenen Herzen“.

Fachkräfte können ohne verbesserte Rahmenbedingungen mit den neuen Anforderungen kaum Schritt halten. Es sind „rahmende“ Unterstützungssysteme notwendig, die den Entwicklungsprozess im Alltag der Kinderbetreuung begleiten.

Sowohl die Vorgaben aus Politik und Trägerebenen als auch die Erfahrungen aus der Praxis müssen zusammenfließen.

Es braucht sowohl begleitende Unterstützung als auch verpflichtende Anforderungen um zukunftsweisende Lösungen zu entwickeln.

Unsere Fachberatung ist fachliche Mitlenkerin und setzt ihre Funktion als Fachkraft gesteuert ein, denn Entwicklungsbegleitung und Qualitätssicherung braucht Steuerungskompetenz, die aus einer geeigneten organisatorischen, fachlichen und finanziellen Ausstattung resultieren muss.

Unsere Schwerpunkte:

- Pädagogische und personelle Beratung der Teams
- Feedbackgespräche mit der Leitung
- Kommunikations- und Konfliktmanagement
- Qualitätssicherung



Mag.a Maria Zwinz e.U.

1080 Wien Josefstädter Straße 17/7

[www.mariazwinz.at](http://www.mariazwinz.at)

[office@mariazwinz.at](mailto:office@mariazwinz.at)

[www.bitly.com/stepbystepmz](http://www.bitly.com/stepbystepmz)

<https://step-by-step-zentrum-fur-weiterbildung.coachy.net/lp/kurse/>

[www.mariazwinz-beratung.at](http://www.mariazwinz-beratung.at)

handy:069914322110

BANK AUSTRIA AT 861200051580036909 BKAUATWW - UID NUMMER: ATU 37355107



## Zentrum für Weiterbildung

- Elterngespräche
- ProjektleiterIn
- Koordination und Abwicklung der Fortbildungen für MitarbeiterInnen in den Kindertageseinrichtungen, für Rechtsträger. Besonderer Wert wird auf die Begleitung der BerufseinsteigerInnen gelegt.
- Teamschulungen und Unterstützung vor Ort
- Qualitätssicherung im Hygienemanagement
- Pädagogische Fachbegleitung (mit psychologischer Zusatzqualifikation): Beobachtung der Gruppe, Unterstützende Beratung der Teams, Gemeinsame Erarbeitung von pädagogischen Impulsen, Vernetzung mit Experten zur Unterstützung der Erziehung (Logopädie, Ergotherapie,...)
- Begleitung und Evaluierung der Struktur-, Prozess- und Orientierungsqualität
- Vernetzung mit Institutionen und Organisationen
- Erstellen von Fachbeiträgen, Arbeitsmaterialien, Broschüren, Informationsmedien
- Verbinden aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und Praxis

### Wollen Sie wissen, ob Sie bei uns richtig sind?

Fragen, Anregungen sowie Anmeldungen per E-Mail: [office@mariazwinz.at](mailto:office@mariazwinz.at)  
Fragen, Anregungen sowie Anmeldungen per Telefon unter: 069914322110

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen/Fragen und Anmeldungen!

Herzlichst  
Mag.a Maria Zwinz



Mag.a Maria Zwinz e.U.

1080 Wien Josefstädter Straße 17/7

[www.mariazwinz.at](http://www.mariazwinz.at)

[office@mariazwinz.at](mailto:office@mariazwinz.at)

[www.bitly.com/stepbystepmz](http://www.bitly.com/stepbystepmz)

<https://step-by-step-zentrum-fur-weiterbildung.coachy.net/lp/kurse/>

[www.mariazwinz-beratung.at](http://www.mariazwinz-beratung.at)

handy:069914322110

BANK AUSTRIA AT 861200051580036909 BKAUATWW - UID NUMMER: ATU 37355107