

Kita-Seminare
Gesundheit & Selbstfürsorge

Stress lass nach! - Stressmanagement im pädagogischen Alltag

Bildungs(urlaubs)seminar für pädagogische Mitarbeiter:innen und Leitungskräfte

Mo, 11.12., 10:00 Uhr - Mi, 13.12.2023, 15:00 Uhr

Belegungscode: 43129

Die Arbeit mit den Kindern nimmt oft sehr viel Raum ein. Dabei werden Ihre Bedürfnisse als pädagogische Mitarbeiter:in schnell vergessen. Besonders die arbeitsspezifischen Faktoren wie große Lärmbelastung, knappe Personaldecke, aber auch ungünstige Pausenregelungen beeinflussen Ihre Gesundheit. Dabei sollten Sie sich genauso gut um sich selbst kümmern wie um die Kinder. Doch wie kann das im Alltag gelingen?

Dieses Seminar vermittelt Ihnen Kenntnisse über die körperlichen und psychischen Folgen von Stress. Sie erfahren alles Wichtige über die häufigsten Stressfaktoren in Kindertageseinrichtungen und dem offenen Ganztage und lernen, professionell mit ihnen umzugehen. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich durch erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement vor Überbelastung schützen.

Lernen Sie konkrete Bewegungs- und Entspannungsmethoden für sich und die Kinder in Ihrer Einrichtung kennen. Dadurch schaffen Sie Entspannungsiseln im lauten und hektischen Alltag.

Durch das neu erworbene Fachwissen sind Sie in der Lage, Ihre pädagogische Arbeit nachhaltig weiterzuentwickeln und Ihre Gesundheit noch besser zu schützen. Davon können Sie ein Leben lang profitieren.

Inhalte

- Die häufigsten Stressfaktoren erkennen und damit umgehen
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Erfolgreiches Stressmanagement
- Praktische Tipps und Übungen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- Impulse zur Gestaltung von Ruhe im pädagogischen Alltag (auch mit Kindern)
- Ideen zur Umsetzung von Entspannungszeiten
- Der gelungene Ausgleich - die Balance zwischen Bewegung und Entspannung
- Präventionsmaßnahmen

Für das Seminar können drei Tage Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden. Mehr unter www.haus-neuland.de/service/bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiter:innen und Leitungskräfte aus Kindertageseinrichtungen und dem Offenen Ganztage.

Material:

Eine Isomatte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk

Seminarleitung / Dozentinnen bzw. Dozenten:

Britta Bartoldus

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Präventionstrainerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Psychomotorik, Ernährungsberaterin



Teilnahmebeitrag

425,00€ für das Seminar inkl. Tagungsverpflegung.

555,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer Komfort.

575,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer Komfort.

Für diese Fortbildung können Sie einen [Bildungsscheck](#) beantragen. Für diese Fortbildung kann Bildungsurlaub NRW beantragt werden.
