

Stressmanagement im KiTa – Alltag: Kraftquellen suchen und finden

Die Arbeit mit Kindern nimmt oft sehr viel Raum ein. Dabei werden Ihre eigenen Bedürfnisse 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 lernen, professionell mit ihnen umzugehen. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich durch erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement vor Überbelastung schützen. Lernen Sie konkrete Methoden für sich und die Kinder kennen. Dadurch schaffen Sie Entspannungsiseln im lauten und hektischen Alltag.

Inhalte des Seminars:

- 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

Folgende Materialien sollten Sie bereithalten: Gymnastik-/Yogamatte, Fleecedecke, Kleines Kissen, warme Socken, 2 Stück Schokolade, Buntstifte

Ihre Dozentin: **Britta Bartoldus** – Dozentin, Autorin, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Psychomotorik, Präventionstrainerin

Zielgruppe: Mitarbeitende und Leitungen aus Kindertageseinrichtungen und Familienzentren sowie alle Interessierten

Das Web-Seminar findet statt am:

12. Dezember 2024 von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr Seminarnummer: 121224SI/WebStressMan/BB
die Zugangsdaten erhalten Sie mit der verbindlichen Teilnahmebestätigung

Seminargebühren je Teilnehmer*in: 110,00 € inkl. der gesetzl. MwSt.

Der Veranstalter ist ein gemeinnütziger e.V. und umsatzsteuerfrei (§ 4 Abs. 22a UStG)

(Darin enthalten sind umfangreiche Seminarunterlagen und ein Fortbildungsnachweis per E-Mail nach dem Web-Seminar / der Seminarreihe.)

Es erfolgt eine Eingangsbestätigung, ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin die verbindliche Durchführungsbestätigung mit den Zugangsdaten zum Web-Seminar sowie eine Rechnung über die Seminargebühren per E-Mail. Seminarstornierungen bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei, danach werden 35,00 € Bearbeitungsgebühr, ab einer Woche vor dem Web-Seminartermin und bei Nichtbesuch des Web-Seminars wird die volle Gebühr fällig, da aufgrund Ihrer Anmeldung die TN-Anzahl nicht erweitert wurde. Im Weiteren gelten analog die Seminarbedingungen des BTK sowie die beiliegenden Hinweise. Gutscheineinlösung und Newsletter-Rabatte sind bei Web-Seminaren nicht möglich.

Unsere Allgemeinen Seminarbedingungen finden Sie unter <https://www.beraterteamkommunal.de/allgemeine-seminarbedingungen/>



Web-Seminaranmeldung per E-Mail seminare@beraterteamkommunal.de, bws15@gmx.de oder über die Homepage des BeraterTeamKommunal, auch möglich per Fax an 03 64 21 /2 47 25 bzw. per Brief

Hiermit melden wir, verbindlich, unter Anerkennung der Seminarbedingungen,

zum Seminar am: _____ Seminarnummer: _____
folgende MitarbeiterInnen an (Name, Vorname, Tätigkeit): _____

