

Burnout-Prävention in der Kita

Gesund führen, gesund bleiben

Die Arbeit in einer Kita ist oft erfüllend, aber auch kräftezehrend. Zwischen der Verantwortung für die Kinder, den Erwartungen der Eltern und den administrativen Aufgaben können Stress und Überforderung schnell zunehmen. Dies birgt das Risiko eines Burnouts, das nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch die Qualität der Kita-Arbeit beeinträchtigen kann. Warum ist dieses Thema so wichtig?

Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte: Ein Burnout hat ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen und kann zu längerfristigen Ausfällen führen.

Qualität der Betreuung: Gestresste und überforderte Mitarbeiterinnen können nicht die optimale Betreuung für die Kinder sicherstellen.

Teamdynamik: Ein hohes Stresslevel und Burnout-Risiko innerhalb des Teams können zu Konflikten und einer negativen Arbeitsatmosphäre führen.

Institutionelle Resilienz: Kitas, die präventive Maßnahmen gegen Burnout ergreifen, sind widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen und Veränderungen.

Was erwartet die Teilnehmer im Workshop? In diesem Workshop lernen Sie, die Anzeichen von Burnout frühzeitig zu erkennen und effektive Strategien zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention einzusetzen. Der Fokus liegt dabei sowohl auf individuellen Techniken als auch auf organisatorischen Ansätzen, um ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Ziele des Workshops

- Früherkennung von Stress und Burnout-Symptomen
- Erlernen individueller Stressbewältigungsstrategien
- Entwicklung eines Präventionsplans für die Kita
- Förderung eines gesunden und unterstützenden Teamklimas
- Identifizierung organisatorischer Veränderungen zur Burnout-Prävention
- Selbstfürsorge als Führungskraft: Wie Sie sich selbst schützen können

Mögliche Inhalte des Workshops

- Einführung in das Thema Burnout: Symptome, Ursachen und Auswirkungen
- Persönliche Stressfaktoren und Stressbewältigungsmechanismen
- Resilienztraining: Wie baut man psychische Widerstandskraft auf?
- Zeit- und Selbstmanagement als Burnout-Prävention

Mögliche Inhalte der Fortbildung (Forts.)

- Erstellung eines Präventionsplans für die eigene Kita
- Gesunde Kommunikation und Konfliktlösung im Team
- Work-Life-Balance und Grenzen setzen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Instrumente zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge
- Case Studies: Best-Practice-Beispiele für Burnout-Prävention in Kitas

Methoden

- Fachlicher Input
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte und stellvertretende Leitungskräfte in Kitas, Horten und OGS

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Präsentation/ Fotoprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)