

Empowerment in der Kita

Wie entschleunige ich meinen Alltag

Der Alltag in einer Kita kann hektisch, stressig und emotional belastend sein. Doch wie kann man dem entgegenwirken, ohne an Qualität und Engagement zu verlieren? Die Antwort liegt im Empowerment und der bewussten Entschleunigung des Alltags. Doch warum ist dieses Thema so essentiell?

Stressreduktion: Ein entschleunigter Alltag fördert das Wohlbefinden der Fachkräfte und verringert das Burnout-Risiko.

Qualitätssteigerung: Mehr Ruhe und Fokus im Arbeitsalltag ermöglichen eine intensivere, qualitativ hochwertigere Interaktion mit den Kindern.

Lebensqualität: Eine bessere Work-Life-Balance beeinflusst nicht nur das Berufsleben positiv, sondern steigert auch die allgemeine Lebensqualität.

Resilienz: Durch Entschleunigung können pädagogische Mitarbeiter besser mit Herausforderungen umgehen und sind widerstandsfähiger gegenüber Stress.

In diesem Workshop vermitteln wir Ihnen konkrete Techniken und Methoden für mehr Empowerment und Entschleunigung in Ihrem Kita-Alltag.

Ziele des Workshops

- Stressbewältigung: Erlernen von Techniken zur Reduktion von Stress und zur Förderung der mentalen Gesundheit.
- Zeitmanagement: Effiziente Gestaltung des Kita-Alltags, um mehr Raum für Qualitätszeit mit den Kindern zu schaffen.
- Selbstfürsorge: Einführung in Methoden zur Selbstfürsorge und Entspannung.
- Kommunikation: Verbesserung der Kommunikation im Team, um einen unterstützenden Arbeitsumfeld zu schaffen.
- Praktische Übungen: Anwendung der erlernten Techniken in praxisnahen Szenarien.
- Reflexion: Gezielte Reflexion der eigenen Arbeitsweise und Entwicklung eines individuellen Entschleunigungsplans.

Mögliche Inhalte des Workshops

- Grundlagen des Empowerments: Was bedeutet Empowerment und warum ist es wichtig?
- Achtsamkeitsübungen: Einfache Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.
- Zeitmanagement-Tools: Werkzeuge zur effizienteren Organisation des Arbeitsalltags.
- Burnout-Prävention: Erkennen von Warnsignalen und proaktive Maßnahmen.
- Stressbewältigung durch Sport: Wie körperliche Betätigung zur Stressreduktion beitragen kann.

Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Ernährung und Stress: Der Einfluss der Ernährung auf unser Stresslevel.
- Umgang mit schwierigen Emotionen: Techniken zur emotionalen Selbstregulierung.
- Teamdynamiken verstehen und nutzen: Wie ein gutes Team Empowerment fördern kann.
- Entspannungstechniken: Von Atemübungen bis zur progressiven Muskelentspannung.
- Handlungsplan Entwicklung: Gemeinsame Erstellung eines individuellen Plans für mehr Entschleunigung im Alltag.

Methoden

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

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter, Sozialarbeiter, Mitarbeiter der 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](#)