

Stressmanagement in der Kita Wahrnehmung und Selbstfürsorge

Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die ihre pädagogische Arbeit mit Kindern in Kitas achtsam gestalten möchten. Die Bedeutung von Achtsamkeit in der frühen Bildung steht im Mittelpunkt dieser praxisorientierten Veranstaltung. Unsere Fortbildung verfolgt das Ziel, Ihnen praxisnahe Methoden zu vermitteln, um Achtsamkeitspraktiken in den Kita-Alltag zu integrieren und Ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu stärken. Durch die Förderung von Resilienz und emotionaler Intelligenz bei Kindern möchten wir gemeinsam eine unterstützende und achtsame Umgebung in der Kita schaffen. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem bereichernden und interaktiven Workshop teilzunehmen, der Ihnen neue Perspektiven aufzeigt und Sie dabei unterstützt, achtsam mit sich selbst und den Kindern umzugehen.

Ziele des Workshops

- Verständnis für Stressauslöser und -bewältigungstechniken im Kita-Umfeld entwickeln.
- Methoden zur Identifizierung von Stresssignalen bei sich selbst und bei Kindern erlernen.
- Stärkung der eigenen Stressbewältigungsstrategien und Förderung der Selbstfürsorge.
- Entwicklung von Maßnahmen zur Schaffung einer stressarmen Umgebung in der Kita.
- Austausch über bewährte Praktiken und gegenseitige Unterstützung im Umgang mit Stress.

Mögliche Inhalte des Workshops

- Analyse von Stressfaktoren im Kita-Alltag und deren Auswirkungen auf pädagogische Fachkräfte.
- Erkennen von Stresssignalen und Frühwarnzeichen bei sich selbst und bei Kindern.
- Stressmanagement-Techniken und Entspannungsmethoden für den beruflichen Alltag.
- Förderung der Selbstfürsorge und Entwicklung von Strategien zur Resilienz.
- Praktische Übungen zur Stressreduktion und Entspannung im pädagogischen Kontext.
- Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung und Stressprävention.
- Implementierung von stressreduzierenden Maßnahmen in den Kita-Alltag.
- Reflexion über persönliche Stressmuster und deren Bewältigungsmöglichkeiten.

Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen im Umgang mit Stress in der Kita.
- Entwicklung eines individuellen Aktionsplans für nachhaltiges Stressmanagement und Selbstfürsorge.

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](#)