

Fortbildung

01.01.2025 00:00 Uhr - 31.12.2025 00:00 Uhr

***** ANMELDUNG AUF ANFRAGE *** „Stress lass nach - In der Ruhe liegt die Kraft“ (Teamfobi)**

Stressbewältigung und Entschleunigung für pädagogische Fachkräfte im Kita-Alltag

Anmeldung nur auf Anfrage möglich! Da diese Teamfortbildung bereits gebucht wurde, versuchen wir auf Anfrage bei der Dozentin, eine Teamfortbildung für Sie zu ermöglichen.

Eine **Teamfortbildung** à 2 Tage, jeweils 9:00-16:00 Uhr bzw. nach Vereinbarung mit der Einrichtung

Termine nach Absprache mit der Dozentin

Pädagogische Fachkräfte am Limit! Die psychischen und körperlichen Belastungen in der täglichen Kita-Arbeit steigen und führen die pädagogischen Fachkräfte oft an den Rand der Belastbarkeit.

Zeitdruck, herausfordernde Kinder und Eltern, Personalengpässe, Konflikte, Krisen, Anforderungen zur Qualitätssicherung, Konzeptionsarbeit, der Spagat zwischen Beruf und Privatleben und noch vieles mehr sind Stress-Faktoren, die sie aus dem "Gleichgewicht" bringen.

Psychosomatische Symptome, innere Unruhe, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Leistungsabfall, längere Krankheitszeiten sind nur einige Anzeichen für Überlastung - bis hin zum "Burn-out".

An den beiden Fortbildungstagen werden wir den Stressfaktoren auf den Grund gehen, Möglichkeiten zur Stress-Prävention erfahren und die Wirkungsweisen von verschiedenen Entspannungstechniken lernen.

Ziele/Kompetenzen:

Am Ende der Fortbildung

- sind die Teilnehmenden in der Lage, anhand der theoretischen, wissenschaftlichen, psychologischen und persönlichen Erkenntnisse aus der Fortbildung die eigenen Glaubenssätze, Prägungen und persönlichen Stressauslöser wahrzunehmen und zu benennen.
- können die Teilnehmenden die Belastungen, Ursachen und Stressfaktoren im Alltag aufspüren, erkennen und im Rahmen der Möglichkeiten in kleinen Schritten verändern.
- können die Teilnehmenden die Signale und Symptome von Stress auf Körper, Geist und Seele frühzeitig erkennen und handeln.

- können die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Ruhe- und Energiequellen nutzen und im Alltag darauf zurückgreifen.
- sind die Teilnehmenden in der Lage, für sich persönlich und gemeinsam im Team Achtsamkeit zu üben, stressfreier zu kommunizieren und zu handeln und den Kita-Alltag dadurch entschleunigen.

Inhalte:

- Theoretischer Input zum Thema Stress und den Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele des Menschen
- Reflektion der eigenen Stressauslöser und Stresssymptome
- Tipps und Strategien zur Stressbewältigung
- Praktische Möglichkeiten zur Entschleunigung im Kita-Alltag
- Stressfreie Kommunikation
- Übungen und Entspannungstechniken (u. a. aus dem Autogenen Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Meditation, Achtsamkeitsübungen)

Hinweis an die Teilnehmenden:

Bitte lesen Sie sich vor der Anmeldung die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Teamfortbildungen](#) durch.

Zielgruppe:

Teams von katholischen Kindertagesstätten und Familienzentren im Bistum Mainz

Termin:

01.01.2025 00:00 Uhr - 31.12.2025 00:00 Uhr

Kosten:

Zwischen 900,00 € und 1.000,00 € pro Tag (ohne Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Wird von der Kita-Leitung organisiert (mit Selbstverpflegung)

Referent(inn)en:

Claudia Treichel

Ansprechpartner:

Caterina Wüst (Fortbildung-Kita@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-311)
Olga Frank (Fortbildung-Kita@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-291)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. Referat Fortbildung Kita

Veranstaltungsnummer:

K25_QB7_13