

Den Anforderungen im Kita-Alltag gewachsen bleiben

Stressresistentes und gesundheitsrelevantes Handeln in der Kita

Fortbildung

Inhalt

Kita-Fachkräfte leisten wertvolle Arbeit. Doch die Bedingungen können gesundheitlich herausfordernd sein: Fachkräftemangel, Inklusion, U3-Betreuung, Lärm... Inhaltliche, körperliche und emotionale Anforderungen an Kita-Mitarbeitende steigen.

Wo können Fachkräfte ansetzen, um den Anforderungen im Alltag gewachsen zu bleiben und die eigene Gesundheit zu erhalten?

Wir bieten Möglichkeiten, die eigene Arbeitskraft einmal in den Fokus zu rücken und Belastungsgrenzen anzusprechen. Sie lernen erprobte Ruhe- und Entspannungsmöglichkeiten sowie gesundheitsförderliche Helfer für den Alltag kennen, auch, wenn eigentlich kein Raum und keine Zeit für Entspannung ist. Die unterstützende Wirkung von Team und Kollegialität nehmen wir ebenfalls ins Blickfeld.

Ausweglos erscheinende Situationen müssen nicht so bleiben.

Nutzen

- Einschätzung meiner persönlichen Arbeits- und Gesundheitssituation in der Kita und kollegialer Austausch
- Praktikable Entspannungsmöglichkeiten und –methoden für den Kita-Alltag, alleine, mit Kolleg:innen oder Kindern
- Kennenlernen einer kollegialen Hilfsmöglichkeit im Umgang mit schwierigen Situationen
- Tipps und Alltagshelfer gegen Stress

Zeitrahmen / Programm

Tag 1: 10:00 - ca. 18:00 Uhr

Tag 2: 09:00 - ca. 16:00 Uhr

Methoden

Impulsvorträge, Kleingruppenaustausch, Spannungsimpulse aus dem Yoga-Bereich in Plenum, Kleingruppe und Einzelsituationen.

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent



Ulrike Heppner
Erzieherin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin



Nicole Piel
Dipl.-Sozialarbeiterin
Vlotho

Auskunft zu Inhalten



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Bildungszentrum

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=48419>

Veranstaltungsnummer

24-0603-208-0091-0001

Datum

18.11.2024 - 19.11.2024

Anmeldeschluss

28.10.2024

Ort

LWL-Bildungszentrum
Jugendhof Vlotho
Oeynhausener Str. 1
32602 Vlotho
Tel.: 05733 923-0
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

pädagogische
Mitarbeitende und
Leitungen aus
Kindertagesstätten

Teilnehmendenzahl

16

Kosten

170,00 €
Teilnahmeentgelt
56,00 € Verpflegung
128,99 € Übernachtung
EZ mit Vollverpflegung
108,99 € Übernachtung
DZ mit Vollverpflegung
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**



Nicole Piel
E-Mail: nicole.piel@lwl.org
Telefon: 05733 923-326

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Heidi Jurkewitz
E-Mail: heidi.jurkewitz@lwl.org
Telefon: 05733 923-312

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de