

# Belastungen und Stressmomente im Kita-Alltag

Impulse und Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge

## Fortbildung

---

### Inhalt

Pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten gehören zur Hochrisikogruppe für Burnout. Gesundheit und Wohlbefinden von Mitarbeitenden hat Einfluss auf die pädagogische Arbeit mit Kindern. Strukturelle, räumliche und personelle Arbeitsbedingungen beeinflussen direkt die Gesundheit der Mitarbeitenden.

Wir reflektieren gemeinsam häufigste Herausforderungen im Kita-Alltag und geben praktische Impulse zur Alltagsbewältigung. Dabei haben wir die achtsame Fürsorge gegenüber Kindern im Blick.

Mögliche Themen, über die Sie partizipativ mitentscheiden: Fachkräftemangel, Lärm, Zeitdruck, Störungen, Überlastung, soziale Konflikte, Prävention und Teamgesundheit, Aspekte einer resilienten Kita.

### Nutzen

- Analyse typischer Stressfaktoren in der Kita, persönlicher Stressverstärker
- Strategien und Impulse zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- Austausch, Best-Practice-Erfahrungen

### Zeitraumen / Programm

9:00 - 16:30 Uhr

### Methoden

Impulsvorträge, Einzelarbeit, Kleingruppe, Diskussion im Plenum, Partizipation bei der Themenwahl

### Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

### Referentin / Referent



Nicole Piel  
Dipl.-Sozialarbeiterin

### Auskunft zu Inhalten



Nicole Piel  
E-Mail: [nicole.piel@lwl.org](mailto:nicole.piel@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-326

### Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Heidi Jurkewitz  
E-Mail: [heidi.jurkewitz@lwl.org](mailto:heidi.jurkewitz@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-312



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

### Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=50990>

### Veranstaltungsnummer

26-0603-208-0217-0001

### Datum

09.06.2026

### Anmeldeschluss

19.05.2026

### Ort

LWL-Bildungszentrum  
Jugendhof Vlotho  
Oeynhausener Str. 1  
32602 Vlotho  
Tel.: 05733 923-0

[Karte und Routenplaner](#)

### Teilnehmendenkreis

Pädagogische Fachkräfte und Leitungen aus Kitas und Familienzentren, die ihre Resilienz stärken und den Berufsalltag entspannter gestalten wollen

### Teilnehmendenzahl

20

### Kosten

99,00 € Teilnahmeentgelt  
30,00 € Verpflegung  
**inkl. gesetzl. Umsatzsteuer**

---

## **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](http://www.lwl-bildung.de)