

Dem Stress auf der Spur

detektivisch im Alltag unterwegs sein

Fortbildung

Inhalt

Es gibt zwei verschiedene Arten von Stress:

- der Eu (phorie) Stress macht wach, schubst zu Handlungen an und gibt Energie.
- der Dy (sharmonie) Stress wirkt bedrohlich und lähmend und raubt die Energie und Lust

Es ist gut, sich aufzumachen, im KITA-Alltag die negativen Stressoren zu erforschen und so Wege zu finden, dysharmonisch wirkende Stressoren im System zu reduzieren.

Das hat zugleich mehrere Effekte:

- In den vom KiBiz empfohlenen Schwerpunktthemen Körper, Gesundheit und Ernährung führen alltagsrelevante Erfahrungen zu nachhaltigen Bildungsprozessen.
- Gemeinsam mit den Teamkolleginnen und -kollegen können bessere Arbeitsweisen entwickelt werden.
- Detektivisches Forschen eignet sich als Vorbild für Alle(s). Prozessorientiertes Arbeiten dient als Beispiel, wie sich Stress zum Guten wenden lässt.

Nutzen

Folgende Themen werden in der Fortbildung behandelt und vertieft bearbeitet:

- Grundlagenwissen: Das ist Stress und so wirkt er
- Das Ereignis-Resonanz- Handlungs- /Lassungsmodell
- Tipps und Tricks und Übungen für mich und die Kinder
- Das Hinterland meiner Stärkungen
- Die Landkarte meiner / unserer Beanspruchungen
- Die Kunst vom klugen Tun und Lassen

Zeitraumen / Programm

Die Fortbildung wird Online per Zoom durchgeführt.

Zeiten täglich: 9:00 - ca. 17:00 Uhr

Methoden

Die Arbeit in der Fortbildung erfolgt im Plenum, Kleingruppen- und auch Einzelarbeit unter Einbezug vielfältiger methodischer Impulse.

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent



Nathalie Himmel
Kommunikations- u. Verhaltenswissenschaftlerin, Philosophin
Dortmund

Auskunft zu Inhalten



Helmut Bieler-Wendt
E-Mail: helmut.bieler-wendt@lwl.org
Telefon: 05733 923-623

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



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

Wir über uns

LWL

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

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=41660>

Veranstaltungsnummer

21-0603-207-0071-0001

Datum

24.11.2021 - 25.11.2021

Anmeldeschluss

03.11.2021

Ort

Online

- DIGITALES SEMINAR -
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Mitarbeitende aus Kita,
Familienzentrum und
Offenem Ganzttag

Teilnehmendenzahl

18

Kosten

190,00 € Teilnahmeentgelt
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**

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