

Gesundheit pädagogischer Fachkräfte

Anforderungen in der Kita - Fachkräfte begegnen ihnen täglich. Der Mangel an Personal erschwert das Arbeiten erheblich und fordert alle Kräfte. Das kann dazu führen, dass pädagogische Fachkräfte das Wesentliche aus den Augen verlieren und sich in einem Hamsterrad bewegen, aus dem der Ausweg unmöglich erscheint - zu Lasten der Gesundheit.

Im Seminar lernen Teilnehmende gesundheitsförderliche Strategien kennen und wenden diese im Alltag an.

Es ist der Beginn, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und für sich eine resilienzförderliche Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

Inhalte

- Modell der Stressentstehung
- Strategien für einen gesunden Umgang mit Stresssituationen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheitsbiographie
- Belastende Rahmenbedingungen identifizieren und gesünder mit ihnen umgehen

Ziele

- Wissen, wie Stress entsteht und wie auf seelische und körperliche Gesundheit geachtet wird
- Kennenlernen von Strategien zum Umgang mit Stress, Belastung und schwierigen Situationen es gibt und der Umgang damit
- Eigene Grenzen wahrnehmen und achtsam mit ihnen umgehen
- Wissen um eigene Stärken und Kraftquellen und wie sie wahrgenommen und ausgebaut werden können

Dozentin

Beate Glöser



Diplom-Pädagogin, Dozentin an der Evangelischen Hochschule Freiburg, NLP-Trainerin (DVNLP)

Termine & Kosten

Termine

Mo, 13.07.2020

Di, 14.07.2020

Seminarzeiten: 09.00 - 16.30 Uhr

Kosten

Das Teilnahmeentgelt beträgt 240 €.

Veranstaltungsort & Kontakt

[Veranstaltungsort](#)

[Kontakt](#) - bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an andrea.munding@akademie.wi-ph.de

Anmeldung

[Nach oben](#)