

Im Gleichgewicht durch den Alltag

Der Arbeitsalltag in Kindertageseinrichtungen wird zunehmend stressiger und die Arbeit mit den Kindern stellt sie als pädagogische Fachkräfte vor immer neue Herausforderungen.

Durch die zunehmenden Belastungen werden immer mehr Mitarbeitende in Kitas krank, was in den Einrichtungen für neue Herausforderungen sorgt und Mehrbelastungen für Sie bedeutet.

Vielleicht haben auch Sie das Gefühl Ihre Arbeit nicht mehr so ausüben zu können wie früher, oder allen Anforderungen, Kindern und Familien, sowie dem eigenen pädagogischen Anspruch gerecht werden zu können.

Gerade in dieser Situation ist es wichtig das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

An dem Fortbildungstag möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen Ihr (inneres) Gleichgewicht zu stärken oder wiederzufinden.

Ziele/Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung

- Ist den Teilnehmer*innen die Wichtigkeit von Entspannung und Regeneration wieder bewusst geworden
- haben die Teilnehmer*innen neue Kraftquellen kennengelernt
- haben die Teilnehmer*innen verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe für herausfordernde Situationen kennengelernt und können diese anwenden
- kennen die Teilnehmer*innen verschiedene Regenerationsübungen, die sie im Alltag umsetzen können
- haben die Teilnehmer*innen Anregungen für Stressregulation bei Kindern erhalten

Inhalte

- Theoretischer Input zu den Themen Stress und Regeneration
- Reflexion des eigenen Stressempfindens
- Tipps zur Veränderung des Umgangs mit herausfordernden Situationen
- Tipps zur Stressreduzierung
- Kennenlernen der Selbsthilfetechnik EFT
- Kennenlernen von EFT mit Kindern im Alltag

Methoden

- Kurzvorträge
- Impulse und Fragen zur Reflexion und Veränderung des Umgangs mit herausfordernden Situationen (z.B. der Palast der Möglichkeiten)
- Übungen und Selbsterfahrungen mit der Selbsthilfetechnik EFT
- Kollegialer Austausch

Umfang der Fortbildung 1 Tag

Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen