

DAS BISSCHEN STRESS KANN SO SCHLIMM NICHT SEIN ... ODER? – BURNOUTPRÄVENTION IN KITA UND HORT

Der Arbeitsalltag in Kita und Hort ist anspruchsvoll und von hohen Erwartungen geprägt. Dazu kommt allerlei Unvorhersehbares: eine Kollegin erkrankt, das Team ist unterbesetzt, Dokumentationen müssen fertiggestellt werden, ein Kind stürzt ... Eine mögliche Folge ist anhaltender Stress, der mit körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Erschöpfung, Burnout und Depression einhergehen kann.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Stressbewältigung im Kita-Alltag funktionieren kann und was hinter den Begriffen Stress und Burnout steckt. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre eigene Arbeitssituation und mögliche Stressfaktoren in den Blick zu nehmen. Sie lernen Ihre persönlichen Stressoren und Stressverstärker kennen und erarbeiten gemeinsam praktische Übungen, mit denen Sie gezielt Stress abbauen können. Dabei lassen wir uns aus den Bereichen Entspannung und Bewegung inspirieren. Ob Meditations- oder Achtsamkeitsübungen, stressreduzierende Kommunikationstechniken oder Elemente der bewegten Entspannung – nach diesem Seminar starten Sie mit Ihrem persönlichen vollgepackten Koffer zur Burnout-Prävention in den Kita-Alltag.

DAUER

2 Tage

UHRZEIT

9 bis 16 Uhr

KOSTEN305 EUR
(inkl. Seminarmaterial
und Getränke)**TEILNEHMER*INNEN**

max. 15

DOZENT*IN

Christian Ruffert

ORTBiff
Mainzer Str. 23
10247 Berlin**BILDUNGSURLAUB**Anerkannt in Berlin
und Brandenburg

Erzieher*in

Leitung

SEMINARTERMINE

ID	DATUM
24099	19.09.2024, 20.09.2024