Online-Fachfortbildung Kleinkindpädagogik

Entspannte Kitaleitung

für
LeiterInnen aus Kindertagesstätten (Kinderkrippen, Kindergärten, Kinderhäuser, o.ä.)

22. November 2024
in der Online-Akademie

AKADEMIE OTTENSTEIN

Selbstfürsorge in herausfordernden Zeiten

Wir befinden uns in sehr besonderen Zeiten. Gerade als Leitung in einer Kindertagesstätte werden Sie aktuell in vielfältiger Weise mit besonderen Herausforderungen und verschiedensten Grenzsituationen konfrontiert. Bei aller Fürsorge für die Kinder, die Eltern und die Kollegen ist es unglaublich bedeutsam auch auf sich selbst zu achten und den eigenen Bedürfnissen bewusst Raum und Zeit zu schenken.

Denn nur, wenn Sie selbst in Ihrer Kraft sind, können Sie auch ein stabiler Anker für andere sein. Selbstfürsorge ist dabei eine innere Haltung, die Sie regelmäßig und bewusst in Ihren Alltag integrieren dürfen.

Der Umgang mit Stress ist dabei individuell sehr unterschiedlich. Wie und wann wir Stress empfinden, hängt von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und unserer Einstellung ab. Eine langfristig erfolgreiche Stressbewältigung beginnt daher immer mit der Analyse der persönlichen Situation.

In dieser Fortbildung erfahren Sie einiges über die Hintergründe zum Thema Stress und Stressbewältigung, um dann tiefer in das Thema Selbstfürsorge einzutauchen.

UNABHÄNGIG TRANSPARENT SPONSOR FREI!

Themen

- Entstehung und Formen von Stress
- Selbstfürsorge als innere Haltung erkennen und etablieren
- Strategien und Techniken im Umgang mit Stress
- Faktoren/ Bereiche der Selbstfürsorge
- Das eigene Zeitmanagement: Typische Alltagsfallen entlarven
- Persönliche Kraftquellen entdecken
- Entspannung erfahren
- Kraft tanken in der Gemeinschaft
- Selbstfürsorge in den Alltag integrieren

Referentin

Julia Stoch

- Dipl. Psychologin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Pädagogin und Lernbegleiterin für das Kleinkindalter (k.A.)
- Familylab-Seminarleiterin
- Freunde-Trainerin
- Ganzheitlicher Coach
- Entspannungspädagogin
- Hatha Yogalehrerin

Bitte nutzen Sie unsere ONLINE-Anmeldung im Veranstaltungskalender auf www.akademie-ottenstein.de
Dort ersehen Sie, ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist bzw. erhalten sofort die Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Methoden

- Impulsvorträge
- Selbstreflektion
- Dialog & tiefergehende Gespräche in Kleingruppen
- Praktische Übungen
- Praxistransfer anhand von konkreten Fallbeispielen/ Fragen aus dem eigenen Kitalltag
- Konkrete Praxisbeispiele der Referentin aus Kitaalltag, Beratungspraxis & Familienalltag

Ziele

- Wissen zum Thema Stress, Stressbewältigung und Selbstfürsorge erweitern
- Selbstfürsorge als innere Haltung und aktive Entscheidung erkennen
- Stressoren am eigenen Arbeitsplatz analysieren
- Persönliche Zeitfresser im Kitaalltag entlarven
- Ideenkiste zur Selbstfürsorge kennen lernen
- Kleine Selbstfürsorgeübungen erproben

Tagungszeiten / Fortbildungspunkte

	09:00 - 17:00 Uhr
Mittagspause	12:30 - 13:30 Uhr
Kaffeepause	10:30 - 11:00 Uhr, 15:00 - 15:30 Uhr

Teilnahmegebühr
210,00 €

Teilnahmebegrenzung
25 Personen

8 Fortbildungspunkte im Bereich **Heilmittel**
Rahmenempfehlung nach § 125 Abs. 1. SGB V

Änderungen vorbehalten!

Tagungsort

Online-Akademie
via Zoom-Meeting

Bevor Sie sich anmelden, testen Sie Ihre Technik:
https://zoom.us/test/
Den Beitritts-Link senden wir Ihnen einen Tag vor Tagungsbeginn.

Sie benötigen zur Teilnahme eine stabile Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon und eine Webcam.

Anmeldung und weitere Informationen

Akademie Ottenstein
Kantor-Rose-Str. 9
31868 Ottenstein, GERMANY

Telefon +49 (0)5286-1292
info@akademie-ottenstein.de
www.akademie-ottenstein.de