

ONLINE SEMINAR Bleiben Sie gesund! **Gesundheits- und Stressmanagement für** **Groß und Klein**

Sie und Ihre Kollegen überschreiten im Alltag oft die eigene Belastungsgrenze. Sie denken zuerst an andere und ignorieren oft unbewusst die Warnsignale Ihres eigenen Körpers. Dazu kommt, dass Sie jeden Tag vielen verschiedenen Stressfaktoren ausgesetzt sind. Damit Sie die Kinder in Ihrer Einrichtung professionell und individuell fördern können, ist es sehr wichtig, dass Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten. Aber auch die Kinder stehen häufig „unter Strom“. Der Terminkalender mancher Kindergartenkinder gleicht dem eines Managers. Die Anforderungen und Belastungen der Kleinen steigen stetig.

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie die Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig erkennen und Überbelastung durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermeiden. Sie lernen, wie Sie mit den Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung professionell umgehen und wiederkehrende Abläufe durch erfolgreiches Zeitmanagement effektiv und stressfrei gestalten. Bringen Sie Entspannung und Ruhe in die Einrichtung, von der alle profitieren werden.

Außerdem erhalten Sie viele Praxis-Tipps, mit denen Sie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Ihre eigene erhalten und fördern können. Durch das neu erworbene Fachwissen sind Sie in der Lage, Ihre pädagogische Arbeit nachhaltig weiterzuentwickeln und Ihre Gesundheit noch besser zu schützen. Davon profitieren Sie und die Kinder ein Leben lang!

Die wichtigsten Inhalte:

- Psychologisches Grundwissen zum Thema „Was ist eigentlich Stress?“
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Stressfaktoren in der Kita erkennen und damit umgehen
- Stress im Kindesalter – Ursachen und Auswirkungen
- Positiven Stress erkennen und für die eigenen Ziele nutzen

- Einfluss von Sport und Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Praktische Tipps und Übungen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- Erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement zur Vermeidung von Überbelastung
- Auch mal „nein“ sagen – Wie und wann Sie Aufgaben richtig delegieren
- Die gesunde Raumgestaltung – Stühle, Tische und Toiletten sowohl kinder- als auch erwachsenenfreundlich gestalten
- Psychische Erkrankungen als Volkskrankheit: Die häufigsten psychischen Erkrankungen und ihre Symptome

Ihr Nutzen:

Diese Fortbildung vermittelt Ihnen Kenntnisse über die körperlichen und psychischen Folgen von Stress. Sie erfahren alles Wichtige über die häufigsten Stressfaktoren in der Kita und lernen, professionell mit ihnen umzugehen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich durch erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement vor Überbelastung schützen und sogar die Abläufe in Ihrer Einrichtung optimieren. Lernen Sie konkrete Entspannungsmethoden für sich und die Kinder in Ihrer Einrichtung. Und für die Kinder heißt es: Durch vielfältige Spielangebote, Entspannungstechniken und Praxisübungen wird es in der Kita viel ruhiger. Schaffen Sie Entspannungsiseln!

Sie erhalten umfangreiches Wissen über psychische Erkrankungen und erfahren, welche Präventionsmaßnahmen Krankenkassen und Co. anbieten.