

Stress- bewältigung in der Kita

ErzieherInnen stark machen



Stetig steigendes Stressniveau in Kitas

„Kitas machen krank! Nicht die Kinder,
aber die Erzieherinnen“ (Zeit online 2013)

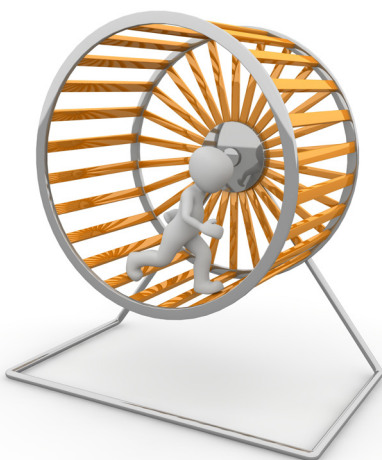
Der Arbeitsalltag als ErzieherIn verlangt ein hohes Maß an Verantwortung, Flexibilität und Einfühlungsvermögen gegenüber Kindern, Eltern, Trägern und der Gesellschaft. Die stetige Beziehungsarbeit ist psychisch oft sehr fordernd und belastend.

Aktuelle Studien belegen, dass ErzieherInnen heutzutage ein deutlich erhöhtes Stressniveau zeigen und eine Hochrisikogruppe für Burnout darstellen.

Häufige Fehl- und Krankheitstage bringen Kitas in Betreuungsnot und verursachen eine weitere Überbelastung des verbleibenden Personals.

Das hinterläßt Spuren bei den betroffenen MitarbeiterInnen und auch bei den Kindern. Unzufriedene Kinder führen schnell zu unzufriedenen Eltern und die erhöhen den Druck auf die ErzieherInnen.

Dieser Entwicklung gilt es aktiv vorzubeugen.



Seminar „Stressbewältigung in der Kita“

Im Praxisseminar „Stressbewältigung in der Kita“ erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen und / oder Ihrem Team Lösungsmöglichkeiten, der Stressspirale zu entfliehen und präventiv einem drohenden Burnout die Stirn zu bieten.

Im Mittelpunkt steht dabei, eigene, vorhandene Fach- und Handlungskompetenzen erfolgreich zu erweitern und zu vertiefen und an die heutigen Belastungen im Kita Alltag anzupassen.

Im Seminar lernen Sie:

- Herauszufinden, wo die Belastungen herkommen
- Eigene Grenzen zu erkennen und einzuhalten
- Stressreaktionen wahrzunehmen
- Stressbewältigungsstrategien kennen und in den Kita Alltag zu integrieren
- Möglichkeiten den Kita Alltag zu entstressen
- Entspannungstechniken einzuüben und auch mit Kindern durchzuführen
- Neue Wege aus dem Labyrinth von Dauerstress und Selbstüberforderung zu finden
- Wieder leistungsfähiger und kreativer zu werden
- Ideen für die Praxis und neue Perspektiven für eingefahrene Handlungsmuster zu entwickeln



Seminarleiterin Dipl. Päd. Ute Fuchs

Über mich: Als langjährige Dozentin an verschiedenen Fachakademien für Sozialpädagogik, kenne ich den Beruf der ErzieherIn und seine Problemfelder unmittelbar.

Als Praxislehrkraft kenne ich dabei nicht nur die Theorie der Pädagogik, Psychologie und Medienpädagogik, sondern auch den realen Kita Alltag mit seinen Belastungen.

Als Diplompädagogin leite ich bereits seit über 10 Jahren bundesweit Seminare zum Stress- und Selbstmanagement im Arbeitsalltag in Betrieben.

Als berufstätige, alleinerziehende Mutter zweier Kinder ist Stress auch mein stetiger Begleiter und ich weiß damit umzugehen.

Meine Empfehlung:

Tun Sie etwas für sich persönlich oder auch für Ihr Team. Stress wird sich nicht in Luft auflösen, denn er ist ein überlebensnotwendiges Phänomen unseres Alltags.

Aber richtig damit umzugehen kann man lernen und daraus neue Kraft gewinnen.



Ich freue mich auf Sie!

foxxu
counselling | training

Dipl. Päd. Ute Fuchs

Durchführung des Seminars

Im **2-tägigen Seminar** werden Partner- und Gruppenarbeiten durchgeführt, um Inhalte zu erarbeiten. Zur Analyse individueller Stressoren und Stressreaktionen kommen auch psychologische Fragebögen zum Einsatz.

■ Vor Ort in Ihrer Einrichtung

Das Seminar kann direkt **innerhalb Ihrer Einrichtung** als individuelle Fortbildung konzipiert und durchgeführt werden.

■ Kitaübergreifend

Alternativ bieten wir das Seminar **als gemeinsame Veranstaltung für TeilnehmerInnen aus verschiedenen Kitas an**, um sich auch übergreifend mit dem Thema auseinanderzusetzen. Mindestteilnehmerzahl der offenen Termine beträgt 8 TeilnehmerInnen.

Die Teilnehmerzahl ist je auf 12 Personen beschränkt, um ein effektives Lernklima zu schaffen und in einem geschützten Rahmen neue Handlungsmuster einzuüben.

Seminardaten & Termine „Stressbewältigung in der Kita“

- Veranstaltungsdauer 2 Tage
 - 1. Tag 14.00 - 19.00 Uhr
 - 2. Tag 08.30 - 17.00 Uhr
- Seminarbeitrag pro Person: 225 Euro incl. USt.
- Veranstaltungsorte Tauberbischofsheim/Würzburg
- Individuelle Pausenzeiten
- Teilnehmerunterlagen und Fotoprotokoll enthalten

Aktuelle Termine finden Sie auf dem Anmeldeformular.



Anmeldung und Kontakt

Bitte benutzen Sie **zur Anmeldung für die kitaübergreifenden Seminartermine den beiliegenden Anmeldeschein**. Eine kostenfreie Absage ist bis 4 Wochen vor Termin möglich. Danach fallen anteilig Kosten an.

Bevorzugen Sie ein Seminar **speziell für Ihre Einrichtung**, dann treten Sie doch bitte mit mir **persönlich in Kontakt**, um einen Termin und Inhalte zu vereinbaren.

In diesem Fall können Sie bei Rahmenbedingungen (Zeiten, Ort...) und Inhalten individuell mitbestimmen.

Bitte überweisen Sie den Seminarbeitrag bis 4 Wochen vor Beginn. Bitte Teilnehmernamen und Veranstaltungsdatum angeben.

foxxu counselling & training Dipl. Päd. Ute Fuchs
VR-Bank Nürnberg eG
IBAN:DE 18 7606 0618 0006 4385 98
BIC:GENODEF 1N02

Kontakt

foxxu counselling & training
Ute Fuchs (Dipl. Päd. / Counsellor)
Robert-Kirchhoff-Str. 7 | 97076 Würzburg
Telefon 0931/207 22 55 | Fax 0931/207 22 56
Mobil 0178/3369102 | E-Mail: info@foxxu.de
www.foxxu.de

