

Fortbildung

01.01.2025 09:00 Uhr - 31.12.2025 16:30 Uhr

TEAM Stressmanagement*

Entspannt und gelassen den Kita-Alltag erleben

Die Arbeit mit Kindern und Eltern macht grundsätzlich Spaß, aber der Berufsalltag kann sowohl positiv als auch negativ herausfordern. Andauernde berufliche Stresssituationen können dazu führen, dass Sie auch im Privatleben nicht mehr genügend Ruhe und Erholung finden. Da Dauerstress die körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigt, sollten Sie rechtzeitig vorsorgen, indem Sie Ihren persönlichen Stressfaktoren auf die Spur kommen und ein individuelles Präventionsprogramm für sich entwickeln (Stressresilienz).

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- erfahren sie die Grundlagen der Stresstheorie, Stressarten, körperliche und psychische Reaktionen
- wird Ihnen ermöglicht, Ihren eigenen Umgang mit Stresssituationen zu reflektieren und neue, positive Sichtweisen auf belastende Situationen kennenzulernen
- lernen Sie anhand von Übungen und Beispielen Entspannungs- und Energetisierungsmöglichkeiten kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen
- werden Sie an ein bewussteres, achtsames Leben in Beruf und Privatleben herangeführt, durch das es wieder gelingt, mehr Harmonie und Zufriedenheit zu erlangen

Referentin: Elfi Gonrauk

Die Fortbildung findet in Ihrer Einrichtung statt.

Der Termin (2-tägig, Dauer 16 UE à 45 min) wird nach der Anmeldung individuell vereinbart.

Kursgebühr:

für Teams bis 8 TN 1.580,- / von 9 bis 14 TN 1980,- / von 15 bis 19 TN 2.380,- / ab 20 TN 2.580,-

Kursgebühr "Kirche&Caritas":

für Teams bis 8 TN 2.400,- / von 9 bis 14 TN 2.800,- / von 15 bis 19 TN 3.000,- / ab 20 TN 3.100,-

Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit.

für Teams im Bereich Krippe/Kita/Hort

gefördert durch Kolping-Akademie Passau

Die Fortbildungen für pädagogisches Personal für Kindertageseinrichtungen Bayern werden durch den Freistaat Bayern mit Haushaltsmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Zielgruppe:

Termin:

01.01.2025 09:00 Uhr - 31.12.2025 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

inhouse inhouse

Ansprechpartner:

Denise Oberneder (kita-fobi@caritas-passau.de, (0851) 392-713)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Pädagogische Fortbildungen/Kita Abteilung Bildung

Veranstaltungsnummer:

QP25-11T