

Web-Seminar: Mit Stress- und Selbstmanagement innere Ausgeglichenheit erfahren

Vertiefungsseminar gemäß PräV O

Die Belastungssituation in der Kita nimmt zu und ist in weiten Teilen immens hoch. Durch vielfältige Anforderungen im Beruf balancieren viele Fachkräfte an der Grenze ihrer Belastbarkeit.

Dieses Web-Seminar bietet die Möglichkeit, Techniken und Haltungen zur Stressbewältigung und zum Selbstmanagement kennenzulernen, um zur Work-Life-Balance zurückzukehren. Selbstpflege und Selbstfürsorge sind viel diskutierte Begriffe in der heutigen Fachliteratur und können durch gezielte Methoden erlernt werden, die Ihnen bei der Umsetzung in den Alltag helfen, Ihre Interessen eindeutig zu formulieren und zielgerichtet zu handeln.

Die Themen, zu denen wir arbeiten, werden sein:

- Faktoren zur Entstehung von Stress;
- Belastungen erkennen;
- Entlastungsstrategien für den Alltag entwickeln;
- Kraftquellen erschließen sowie
- Kennenlernen von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden.

Wie funktionieren die Web-Seminare des CaritasCampus und was brauche ich, um daran teilzunehmen? [Bitte informieren Sie sich hier.](#)

Nummer

24522-002

Datum

03.05.2022
04.05.2022
05.05.2022
06.05.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Web-Seminar mit Zoom

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Annette Dittmann-Weber
Sonderschul- und Heilpädagogin
Supervisorin
Coach

Teilnehmende (max.)

14

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

320.00 €

Normaler Preis für Externe

380.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

2.20

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Unterrichtsstunden

32