

Stress lass nach – Achtsam durch den Kita-Alltag

Achtsamkeit in der Kita: Stressbewältigung, Gelassenheit und Selbstfürsorge

Der Kita-Alltag ist voller Leben – und manchmal auch voller Stress. Viele Aufgaben gleichzeitig, hohe Erwartungen, herausfordernde Situationen und wenig Zeit zum Durchatmen können an die Substanz gehen. Ärger, innere Unruhe, Erschöpfung oder körperliche Anspannung sind oft Signale dafür, dass Belastungen zu viel Raum einnehmen.

In dieser Fortbildung lernen Sie, Achtsamkeit als einfachen und wirksamen Weg kennen, um im Alltag bewusster, gelassener und handlungsfähiger zu bleiben. Sie richten den Blick darauf, wie Sie Stress wahrnehmen, welche Bewertungen und Denkmuster damit verbunden sind und wie sich Reaktionen verändern lassen. Denn wer im Hier und Jetzt ankommt, kann Abstand zu eingefahrenen Mustern gewinnen und auch in angespannten Momenten klarer reagieren.

Sie erproben erste alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen, nehmen deren Wirkung bewusst wahr und reflektieren, wie kleine Übungseinheiten in den Kita-Alltag integriert werden können. Dabei geht es nicht um zusätzlichen Aufwand, sondern um kurze Momente der Sammlung, die stärken, beruhigen und neue Perspektiven eröffnen.

Ziel der Fortbildung ist es, Stress früher wahrzunehmen, die eigene innere Balance zu fördern und mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstfürsorge durch den pädagogischen Alltag zu gehen.

Kompetenzen, die erlernt werden:

- eigene Stresssignale und Denkmuster erkennen;
- Achtsamkeitsübungen praktisch anwenden;
- Belastungssituationen gelassener begegnen sowie
- Selbstfürsorge und innere Balance im Alltag stärken.

Nummer

24527-003

Datum

02.03.2027

03.03.2027

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Pfarrheim

Kath. Kirchengemeinde St. Anna

Franz-Jacobi-Str. 1

53757 Sankt Augustin (Hangelar)

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Henry Prediger

Musikpädagoge

Stimmtrainer

Chorleiter

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

Normaler Preis für Externe

200.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16