

## Erst mal durchatmen – ruhig bleiben im Kita-Trubel

### Innere Ruhe in der Kita: Stressmanagement, Atemarbeit, Selbstfürsorge und mentale Gesundheit

Kita-Alltag verlangt viel: Flexibilität, Aufmerksamkeit, Geduld und einen ruhigen Umgang mit Kindern, Eltern und Kolleg\*innen – auch dann, wenn es herausfordernd wird. Doch gerade in stressigen Situationen fehlt oft die Zeit, bewusst innezuhalten und den eigenen inneren Kompass wiederzufinden.

In dieser Fortbildung steht Ihre innere Ruhe im Mittelpunkt. Sie erfahren, wie Wahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstregulation helfen können, Stressmuster frühzeitig zu erkennen und positiv zu beeinflussen. Denn wer sich selbst beruhigen kann, begegnet auch anderen gelassener – und schafft damit mehr Sicherheit, Klarheit und Beziehung im pädagogischen Alltag.

Praxisnah und alltagstauglich beschäftigen wir uns mit Stressprävention, mentaler Gesundheit, Atemarbeit, Entspannung und Selbstfürsorge. Sie lernen einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen kennen, die sich direkt in den Arbeitsalltag integrieren lassen – zwischen Tür und Angel, im Kontakt mit Kindern, bei Elterngesprächen oder in Teammomenten.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage: Wie kann ich gut für mich sorgen, während ich arbeite? Sie reflektieren persönliche Grenzen, entwickeln stärkende Strategien und erproben Übungen, die individuell angepasst werden können.

Ziel der Fortbildung ist es, neue Kraft zu schöpfen, die eigene Gesundheit zu stärken und auch in herausfordernden Situationen ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben – für sich selbst, das Team, die Kinder und deren Familien.

#### Kompetenzen, die erlernt werden:

- eigene Stressmuster wahrnehmen und positiv umlenken;
- Atem- und Entspannungsübungen alltagstauglich anwenden;
- Selbstfürsorge und persönliche Grenzen stärken sowie
- Ruhe, Gelassenheit und Handlungssicherheit bewahren.

#### Nummer

24527-007

#### Datum

01.03.2027

02.03.2027

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

MedienCampus  
Nikolaus-Groß-Haus  
Lilienthalstr. 11  
51103 Köln (Kalk)

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Doris Scheerer**  
Gesangspädagogin  
Psychotherapie (HPG)  
Achtsamkeitstrainerin  
Atem-, Körper- und Entspannungstherapeutin

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

210.00 €

#### Normaler Preis für Externe

260.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16

#### Material

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke oder Matte mit.