

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Kita – Online-Seminar

### Übungen und Tipps für den Kita-Alltag (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräV O)

Unser Arbeitsalltag ist geprägt durch Schnellebigkeit, Leistungsdruck und Wandel – wir erleben immer weniger Sicherheit und Stabilität.

Permanentes Stressempfinden bis hin zu körperlichen und psychischen Krankheiten wie Burnout und Depression sind mögliche Folgen. Dies betrifft längst nicht nur die Erziehenden in ihrer beruflichen und persönlichen Situation – auch die kleinsten Mitglieder unserer Gesellschaft bleiben hiervon nicht unberührt. Stress und Überforderung sind auch bei Kindern keine Seltenheit mehr. Der richtige Umgang mit Stress bei Kindern sowie Erzieherinnen und Erziehern ist wichtig und kann durch die Online-Fortbildung erlernt werden.

#### Umgang mit Stress bei Kindern und Erziehenden

Ziel des Seminars ist die Vermittlung von Wissen, um der Herausforderung des Stresserlebens zu begegnen und die Gefahr des Burnouts zu reduzieren. Zudem werden Übungen vermittelt, um die gesunde Umgangsweise mit sich und der Umwelt auch Ihren Sprösslingen in der Kita und Zuhause spielerisch beizubringen.

#### Die Inhalte des Online-Seminars zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge:

- Was ist eigentlich gesund?
- Was ist eine Depression? Was ist Burnout? Woran erkenne ich diese Krankheiten?
- Was ist Stress? Positiven und negativen Stress erleben und beeinflussen.
- Sich selber kennenlernen: Gefühle, Gedanken und ihre Wirkung auf den Körper.
- Mit Gefühlen und Gedanken bei Kindern arbeiten.
- Was ist Selbstfürsorge? Wie kann ich die Kleinsten anleiten, für sich zu sorgen?
- Übungen und Tipps zur Integration von Selbstfürsorge im Alltag.
- Was ist Achtsamkeit?
- Achtsamkeitsübungen für Sie sowie
- Achtsamkeitsübungen mit Kindern.

Das Resultat wird sein, dass Sie ihre Zufriedenheit und Gesundheit bewahren beziehungsweise zurückgewinnen zu können.

#### Aufbau und Ablauf des Online-Seminars

Dieses Seminar besteht aus vier Modulen, die Sie bequem von Zuhause aus bearbeiten können. Jedes Modul enthält Dokumente mit interaktiven Übungen oder Fragebögen zum Ausdrucken und Bearbeiten. Ein

#### Nummer

24322-011

#### Start

Jetzt buchen und werktags innerhalb von 24 Stunden starten. Sie haben dann 4 Wochen Zeit, das Seminar abzuschließen.

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

##### Markus Classen

Diplom-Kaufmann mit Schwerpunkt Psychologie und Erwachsenenbildung  
IHK-zertifizierter Coach

#### Teilnehmende (max.)

1000

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

190.00 €

#### Normaler Preis für Externe

220.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.60

#### Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

#### Unterrichtsstunden

24

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

---

Kurshandbuch mit allen Inhalten bietet Ihnen die Möglichkeit, auch nach dem Abschließen des Seminars die Inhalte bei Bedarf jederzeit nachzuschlagen.

Die Seminarinhalte werden für 3 Monate freigeschaltet. Einige der Übungen erstrecken sich über mehrere Tage, wenn Sie die vorgesehenen 3 Monate möglichst vollständig nutzen, werden Sie mehr von diesem Online-Seminar lernen, einüben und umsetzen können. Die Bearbeitungszeit kann mit durchschnittlich 24 Unterrichtsstunden angesetzt werden (24 Ustd./3 Tage). Anstelle von Präsenzphasen gibt es ausschließlich Selbstlernphasen.

