

## Hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress

### Körper, Geist und Psyche schützen

Im beruflichen Alltag erzeugter Stress stellt eine zunehmend große Gesundheitsgefahr dar und kann ausgeprägte Stressreaktionen in Gestalt von physischen und psychischen Erkrankungen auslösen. Dies gilt in besonderem Maße und aus unterschiedlichsten Gründen für die Arbeit in einer Kita mit ihren zahlreichen und vielfältigen Stressauslösern. Für die Leitung einer Kita bedeutet dies, dass sie nicht nur Strategien für die eigene Stressbewältigung ins Auge fassen sollte, sondern auch die der Team-Mitglieder.

Diese Veranstaltung richtet sich an Leitungen und stellvertretende Leitungen, die mehr Klarheit darüber gewinnen möchten, welche individuellen Stressbewältigungsstrategien vorbeugend und aktuell genutzt werden können, um die eigene Souveränität im beruflichen Alltag auch zukünftig sicherzustellen und Mitarbeitende im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten zu unterstützen.

#### Inhalte des Seminars:

- Gezielte Informationen zum Thema durch Dozenten-Input;
- Analysieren relevanter äußerer Stressoren in der Kindertageseinrichtung;
- Analysieren typischer und individueller Stressoren in sozialen Arbeitsfeldern;
- praktische Selbsteinschätzungen zu persönlichen äußeren und inneren Stressauslösern und Stressreaktionen;
- Strategien, Stressauslösern gezielt entgegen treten;
- Entwickeln individueller Techniken zur Stressbewältigung;
- Austausch mit und wechselseitige Anregungen durch angeleiteten Austausch in der Fortbildungsgruppe;
- Wunschthemen.

In geschütztem Rahmen bietet sich den Teilnehmenden Gelegenheit, intensiv an hilfreichen Strategien im Umgang mit Stress zu arbeiten.

#### Nummer

24425-013

#### Datum

22.09.2025

23.09.2025

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Jugendherberge Düsseldorf

Düsseldorfer Str. 1

40545 Düsseldorf

#### Zielgruppen

Leitungskräfte

#### Referent/in

##### Meta Lange

Supervisorin (DGSv)

Guppenanalytikerin (D3G)

Lehrbeauftragte

##### Dr. Wolfgang Schmidt-Barzynski

Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie

Chefarzt

ehemaliger ärztlicher Direktor

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

310.00 €

#### Normaler Preis für Externe

360.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16