

## Vorsorge – Selbstfürsorge

### Prävention im Kita-Alltag: Vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung von gesundheitlichen Risiken und Schäden

Der Alltag des pädagogischen Fachpersonals ist geprägt von hoher Belastung, großer Verantwortung, permanenter Präsenz und Aufmerksamkeit für die täglichen Anforderungen. Für Selbstfürsorge bleibt keine Zeit. Wer nur Output lebt und zu wenig Input hat, nimmt im Laufe der Zeit Schaden, fühlt sich ausgebrannt und leer.

Selbstfürsorge heißt, ich treffe Vorsorge für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden, ich Sorge für den Ausgleich um dann entspannt, gesund und präsent meinen Arbeitsalltag zu meistern. Dieses Gleichgewicht wieder herzustellen und vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung gesundheitlicher Schäden kennen- und anwenden zu lernen, sind Gegenstand dieses Seminars.

Sie erlangen die Kompetenz, Risiken und deren Auswirkungen zu erkennen und zu vermeiden. In Gruppenarbeit gehen wir in den lebendigen Austausch und erarbeiten gemeinsam Strategien, Konzepte und Ideen zur Vorbeugung. Sie lernen Übungen kennen, die gut in den Arbeitsalltag (auch zu Hause) integriert werden können.

#### Dies aus den Bereichen:

- Entspannungstechniken;
- Atem- und Körpertherapie;
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und der Umwelt;
- Wahrnehmung;
- Stressreduktion sowie
- Meditationen.

Sie stärken Ihre Wahrnehmung in den Bereichen der Gesundheitsvorsorge, für das Herz-Kreislauf-System, bei depressiven Verstimmungen. Sie können die Übungen und Erfahrungen zur Burn Out-Prävention einsetzen und nutzen.

#### Nummer

24525-004

#### Datum

12.05.2025

13.05.2025

#### 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.