

**23. September 2021**

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

## Ich und wir im Team – Stressbewältigung im Kita-Alltag

### Informationen

Zeitdruck, Personalmangel, immer größer werdende Gruppen, immer mehr Dokumentationsarbeiten und alles am besten immer schneller und besser – die moderne Arbeitswelt führt auch in Kitas dazu, dass die pädagogischen Fachkräfte immer mehr Multitasking-Aktivitäten erbringen müssen, vor immer mehr Herausforderungen gestellt werden und täglich enormen Stress ausgesetzt sind.

Aber was genau ist eigentlich Stress? Welche Situationen führen zu Stress? Was hat der Stress mit unserer Gesundheit zu tun? Wie entsteht Stress und was kann ich eigentlich gegen Stress tun?

Diese Fortbildung gibt einen Einblick in dieses weit gefächerte Themenfeld. Schwerpunkte können in der Fortbildung gemeinsam gesetzt werden. Es wird mit Hilfe des Lazarus Modells beleuchtet, was Stress ist, wie wir Stress wahrnehmen und welche Bedeutung Stress, insbesondere chronischer Stress auf unseren Körper hat. Anschließend werden mit der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz verschiedene Möglichkeiten und Kompetenzen vorgestellt, die dabei helfen können, Stress zu bewältigen.

Mit dieser Fortbildung möchten wir helfen, die Entstehung von Stress zu verstehen und praktische Möglichkeiten aufzeigen, Stresssituationen im Arbeitsumfeld Kita zu reduzieren.

Die Fortbildung richtet sich an Erzieher\*innen, Kita-Leitungen, Träger und weitere Personen, die im Setting Kita beschäftigt sind.

### Programm

**Veranstaltungsort**

Gesundheitszentrum Leinehof, Göttingen  
Schiefer Weg 6e, 37073 Göttingen

09:45 Uhr	<b>Begrüßungskaffee</b>
10:00 Uhr	<b>Begrüßung und Vorstellung</b>
10:15 Uhr	<b>Einführung in das Thema</b>
11:00 Uhr	<b>Das Lazarus Modell</b>
13:00 Uhr	<b>Mittagspause</b>
14:00 Uhr	<b>Stresskompetenz</b>
16:45 Uhr	<b>Abschlussrunde</b>
17:00 Uhr	<b>Ende der Veranstaltung</b>

**Die Veranstaltung wird unter Berücksichtigung eines Hygiene- und Schutzkonzeptes durchgeführt.**

### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr beträgt **48 Euro** (inkl. Getränke und Mittagimbiss). Anmeldeschluss ist der 08. September 2021. Anmeldungen werden nur schriftlich über unser Anmeldeformular unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) entgegengenommen. Anmeldungen können nur verbindlich erfolgen. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie zur Begleichung der Teilnahmegebühr innerhalb von 14 Tagen eine Rechnung per E-Mail an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse. Diese Rechnung gilt gleichzeitig als Anmeldebestätigung. Stornierungen müssen schriftlich erfolgen. Bis zum 09. September 2021 erstatten wir die Teilnahmegebühr abzüglich 10 Euro für Verwaltungskosten. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung. Falls Sie Ihren Platz an eine andere Person vergeben möchten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail mit. Den Tausch nehmen wir unentgeltlich vor.

**BEI RÜCKFRAGEN ...**

LVG & AFS Nds. e. V.  
Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 0  
E-Mail: [info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de)  
Internet: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

**REFERENT\*IN**

Dr. Constanze Jakob  
Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT)