

Seminar-Nr. 83/2020

„Entscheiden und Handeln“

Wie gelingt Stressregulation im Kita-Alltag

Zielgruppe	Pädagog*innen in Kinderkrippe Kindergarten Kinderhaus	Ziel dieses Seminartages ist, Handlungsstrategien für Stresssituationen zu entwickeln.
Zeitpunkt	21.09.2020	
Ort	IBB-Bildungszentrum Hausham	Starker Personalmangel, Krankheitswellen und die Eingewöhnungszeit sind die größten physischen und psychischen Herausforderungen in der Kita. In diesen schwierigen Tagen brauchen wir besonders viel Kraft, um den stressigen Alltag zu bewältigen. Stressregulation ist uns allen ein Begriff, aber wie gelingt es uns, im Alltag mit starkem Stress umzugehen?
Seminarzeit	09.15-16.30 Uhr	Die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren, Aktivierungen im Nervensystem zu erkennen und regulieren zu können, sind wichtige Grundlagen für die Stressregulation und wirken sich direkt positiv auf die Arbeit in der Krippe aus.
Referentin	Marianna Schepetow-Landau	Denn sind wir nicht in der Lage einen Umgang mit Stress, mit negativen Gedanken und schwierigen Gefühlen zu finden, übertragen wir die Spannungen auf die Kinder und Eltern. Eine achtsame, klare und bewusste Haltung nimmt die Herausforderungen wahr, ohne vorschnell zu reagieren und erlaubt klare und konstruktive Entscheidungen zu treffen und Handlungen zu initiieren.
Kosten	120,00 €	

Inhalte:

- Definition vom Stress
- Erkennen von eigenen Stressmustern
- Erweiterung von Regulationsstrategien
- Entwicklung von Handlungsstrategien in der Praxis in Umgang mit Kindern und Eltern