



Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

Innere Stärke und Gelassenheit – Mehr Resilienz in meinem Kita-Alltag

Termin:

01.04.25

Uhrzeit:

09:00 – 15:00

Zielgruppe:

Fachkräfte in der EGH und
oder Kita

Ort:

Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen

Kosten:

270 Euro
(incl. Buch, „Mehr Resilienz
im Kita-Alltag“)

Mindestteilnehmerzahl:

12 Personen

Dozentin:

Alexandra Karr-Meng,
Systemische
Organisationsberaterin,
systemischer
Managementcoach, Trainerin
für Führung, Kommunikation
und Resilienz

Anmeldefrist:

10.03.25

Die Anforderungen an Sie als pädagogische Fachkräfte sind enorm gestiegen. Zwischen all den großen und kleinen täglichen Herausforderungen fällt es oft schwer, sich nicht stressen zu lassen und gelassen zu bleiben.

Sie wünschen sich mehr Belastbarkeit im Kita-Alltag? Zeit, neue Wege zu gehen. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Innere Widerstandsfähigkeit und Resilienz.

Inhalte

- Was bedeute Resilienz im Kita-Alltag?
- Die sieben Resilienzsäulen und Ihre Auswirkungen auf die Arbeit mit Kindern und Eltern.
- Das persönliche Resilienzbarometer. Wie bin ich aufgestellt und welche Eigenschaften stärken mich?
- Der Resilienzbaum - Was zeichnet resiliente Menschen aus?
- Wege zur Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit durch Achtsamkeit im Kita-Alltag.
- Die Atmung als Kraftquelle in stressigen Situationen.
- Praxisübungen zu den Resilienzfaktoren

Ziele

In diesem Seminar erhalten Sie Praxistipps, Impulse, Übungen und theoretisches Wissen um Ihre innere Widerstandsfähigkeit und Resilienz zu stärken.

Sie tauschen sich über Herausforderungen im Kita-Alltag aus, erkennen, was Sie dünnheutig macht und lernen, wie Sie Ihre Stärken nutzen können um Ihre Gelassenheit auszubauen.

Außerdem lernen Sie, wie wichtig Ihre körperliche und geistige Gesundheit ist und welche Faktoren Sie innerlich stark machen. Optimismus, Akzeptanz und ein gutes Netzwerk helfen, die Stürme im Kita-Alltag entspannt zu überstehen.

Zusätzlich erfahren Sie, welche Auswirkungen Ihre innere Haltung auf Ihr Verhalten hat und wie Sie diese in kleinen Schritten verändern können um gut für sich selbst zu sorgen und für Ihre Bedürfnisse einzutreten.