

56240011 Zusatzmodul für Krippenpädagogik Fachkräfte

Beginn	Donnerstag, 07.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	384,00 €
Dauer	3-tägig
Kursleitung	Britta Bartoldus
Kursort	VHS Stadt Osnabrück, Bergstr. 8, 49076 Osnabrück

Die Arbeit mit den Kindern nimmt oft sehr viel Raum ein. Dabei werden Ihre Bedürfnisse als pädagogische Mitarbeiterin schnell vergessen. Besonders die arbeitsspezifischen Faktoren wie große Lärmbelastung, knappe Personaldecke, aber auch ungünstige Pausenregelungen beeinflussen Ihre Gesundheit. Dabei sollten Sie sich genauso gut um sich selbst kümmern wie um die Kinder. Doch wie kann das im Alltag gelingen?

Dieses Seminar vermittelt Ihnen Kenntnisse über die körperlichen und psychischen Folgen von Stress. Sie erfahren alles Wichtige über die häufigsten Stressfaktoren in Kindertageseinrichtungen und lernen, professionell mit ihnen umzugehen. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich durch erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement vor Überbelastung schützen.

Lernen Sie konkrete Bewegungs- und Entspannungsmethoden für sich und die Kinder in Ihrer Einrichtung kennen. Dadurch schaffen Sie Entspannungsiseln im lauten und hektischen Alltag.

Durch das neu erworbene Fachwissen sind Sie in der Lage, Ihre pädagogische Arbeit nachhaltig weiterzuentwickeln und Ihre Gesundheit noch besser zu schützen. Davon können Sie ein Leben lang profitieren.

Themen der Fortbildung:

Die häufigsten Stressfaktoren erkennen und damit umgehen

Körperliche und psychische Folgen von Stress

Erfolgreiches Stressmanagement

Praktische Tipps und Übungen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit

Impulse zur Gestaltung von Ruhe im pädagogischen Alltag (auch mit Kindern)

Ideen zur Umsetzung von Entspannungszeiten

Der gelungene Ausgleich- die Balance zwischen Bewegung und Entspannung

Präventionsmaßnahmen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH
11.12.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH
24.01.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH

[zur Kursdetail-Seite](#)