

Bleiben Sie gesund!

Gesundheits- und Stressmanagement für Groß und Klein

Lernen Sie das Wichtigste über:

- die körperlichen und psychischen Folgen von Stress
- den Umgang mit den häufigsten Stressfaktoren in der Kita
- praktische Tipps und Übungen zur Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit
- konkrete Maßnahmen zur Burnout-Prävention

Ihre Seminartermine:

Braunschweig	24. bis 25. August 2018
Berlin	14. bis 15. September 2018
Düsseldorf	17. bis 18. September 2018
Dortmund	8. bis 9. Oktober 2018
Frankfurt-Dreieich	16. bis 17. Oktober 2018
Hamburg	16. bis 17. November 2018
Stuttgart	21. bis 22. Februar 2019
Hannover	25. bis 26. März 2019
München	26. bis 27. April 2019
Düsseldorf	4. bis 5. Juli 2019
Mannheim	11. bis 12. Juli 2019
Berlin	16. bis 17. September 2019
Dortmund	10. bis 11. Oktober 2019
Frankfurt-Dreieich	14. bis 15. Oktober 2019
Hamburg	15. bis 16. November 2019



Bleiben Sie gesund!

Gesundheits- und Stressmanagement für Groß und Klein

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,
liebe pädagogische Fachkräfte,

Sie und Ihre Kollegen überschreiten im Alltag oft die eigene Belastungsgrenze. Sie denken zuerst an andere und ignorieren oft unbewusst die Warnsignale Ihres eigenen Körpers. Dazu kommt, dass Sie jeden Tag vielen verschiedenen Stressfaktoren ausgesetzt sind. Damit Sie die Kinder in Ihrer Einrichtung professionell und individuell fördern können, ist es sehr wichtig, dass Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten. Aber auch die Kinder stehen häufig „unter Strom“. Der Terminkalender mancher Kindergartenkinder gleicht dem eines Managers. Die Anforderungen und Belastungen der Kleinen steigen stetig.

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie die Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig erkennen und Überbelastung durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermeiden. Sie lernen, wie Sie mit den Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung professionell umgehen und wiederkehrende Abläufe durch erfolgreiches Zeitmanagement effektiv und stressfrei gestalten. Bringen Sie Entspannung und Ruhe in die Einrichtung, von der alle profitieren werden.

Außerdem erhalten Sie viele Praxis-Tipps, mit denen Sie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Ihre eigene erhalten und fördern. Durch das neu erworbene Fachwissen sind Sie in der Lage, Ihre pädagogische Arbeit nachhaltig weiterzuentwickeln, um so Ihre Gesundheit noch besser zu schützen. Davon profitieren Sie und die Kinder ein Leben lang!

Sie erhalten ein Teilnahmezertifikat als Nachweis für Ihre Fachkenntnisse und einen Türaufkleber für Ihre Einrichtung.
Denn wenn man gut ist, darf man das auch zeigen!



Ihre Vorteile:

Erfahren Sie in diesem kompakten und praxisorientierten Seminar das Wichtigste über ein erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement.

Mit diesem neuen Fachwissen sind Sie in der Lage

- professionell mit Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung umzugehen.
- konkrete Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit zu entwickeln.
- durch eine noch höhere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit Ihre pädagogische Arbeit zu verbessern.

Lassen Sie sich Ihr Seminar fördern:

Info-Hotlines:

Deutschlandweite Bildungsprämie*:	0800 2623 000
Brandenburg, Bildungsscheck:	0331 6002 333
Bremen, Weiterbildungsscheck:	0421 3630 1432
Hamburg, Weiterbildungsbonus:	040 2840 7830
NRW, Bildungsscheck:	0211 8371 929
Rheinland-Pfalz, Qualifizierungsscheck:	0800 5888 432
Sachsen, Weiterbildungsscheck:	0351 4910 4930
Thüringen, Weiterbildungsscheck:	0361 22230



*Die Bildungsprämie wird aus den Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.

Die wichtigsten Inhalte:

- Psychologisches Grundwissen zum Thema „Was ist eigentlich Stress?“
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Stressfaktoren in der Kita erkennen und damit umgehen
- Stress im Kindesalter - Ursachen und Auswirkungen
- Positiven Stress erkennen und für die eigenen Ziele nutzen
- Einfluss von Sport und Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Praktische Tipps und Übungen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- Erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement zur Vermeidung von Überbelastung
- Auch mal „nein“ sagen - Wie und wann Sie Aufgaben richtig delegieren
- Die gesunde Raumgestaltung - Stühle, Tische und Toiletten sowohl kinder- als auch erwachsenenfreundlich gestalten
- Psychische Erkrankungen als Volkskrankheit: Die häufigsten psychischen Erkrankungen und ihre Symptome

„Ein Rundumpaket für die dringenden Fragen aus dem Erzieheralltag.“

Sabine Gassmann, DRK Familienzentrum Pustebume

„Das Thema ist praxisnah und sehr interessant aufbereitet. Wir haben hervorragende Impulse für unsere Arbeit bekommen. Es war eine echte Bereicherung!“

Andrea Schmitz-Pauli,
Kindertagesstätte und Familienzentrum Meragel

Das Ziel dieser Fortbildung:

Diese Fortbildung vermittelt Ihnen Kenntnisse über die körperlichen und psychischen Folgen von Stress. Sie erfahren alles Wichtige über die häufigsten Stressfaktoren in der Kita und lernen, professionell mit ihnen umzugehen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich durch erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement vor Überbelastung schützen und sogar die Abläufe in Ihrer Einrichtung optimieren. Lernen Sie konkrete Entspannungsmethoden für sich und die Kinder in Ihrer Einrichtung. Und für die Kinder heißt es: Durch vielfältige Spielangebote, Entspannungstechniken und Praxisübungen wird es in der Kita viel ruhiger. Schaffen Sie Entspannungsiseln! Sie erhalten umfangreiches Wissen über psychische Erkrankungen und erfahren, welche Präventionsmaßnahmen Krankenkassen und Co. anbieten.

Nutzen Sie die Teilnahme an diesem Seminar auch zum Erfahrungsaustausch mit anderen Erzieherinnen und Erziehern.

Zur Methodik:

In diesem Seminar wird interaktiv mit Ihnen gearbeitet. Gemeinsam mit dem Dozenten analysieren Sie Stresssituationen aus Ihrem Alltag und erarbeiten Maßnahmen, um professionell mit der Belastung umzugehen. Neben Fallbeispielen werden Rollenspiele zur Veranschaulichung geeigneter Verhaltensweisen durchgeführt. Der Vortragsstil der Dozenten zeichnet sich durch ein fundiertes und zeitgemäßes Fachwissen und kurzweilige Falldarstellungen aus. Es wird garantiert nicht langweilig! Sie werden Ihr Wissen rund um das Thema Gesundheits- und Stressmanagement nach dem Seminar mit einfachen Mitteln in Ihrer pädagogischen Arbeit anwenden können.

Jetzt schnell anmelden!

Per Telefon, Fax, E-Mail, Post
oder auf www.kindergartenakademie.de



Alle Informationen auf einen Blick:

Zeiten:

Beginn jeweils um 9 Uhr

Ende am 1. Tag um 17 Uhr, am 2. Tag um 16 Uhr

Hotelzimmer:

Wir haben für Sie ein Zimmerabrufkontingent unter dem Stichwort „Akademie“ reserviert. Die Übernachtungskosten erfragen Sie bitte direkt im Hotel. Die Kontaktdaten des jeweiligen Hotels erhalten Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung per Post. Bitte reservieren Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn.

Seminarpreis:

Im Seminarpreis von 375,00 € (+ gesetzliche MwSt. = 446,25 €) sind enthalten: Umfangreiche Tagungsunterlagen, Mittagessen, Erfrischungen und Kaffeepausen sowie Ihr Teilnahmezertifikat. **Eine zinslose Ratenzahlung ist möglich.**

Vertrauensgarantie:

Sollte es Ihnen bei uns nicht gefallen, können Sie bis zu 2 Stunden nach Seminarbeginn die Veranstaltung verlassen. Wir erstatten Ihnen den vollen Seminarpreis.

Sie haben noch Fragen?
Wir helfen Ihnen gern.



Ihr Akademie-Team

Akademie für Kindergarten,
Kita und Hort GmbH
Mastholter Straße 2
59555 Lippstadt

Telefon: 02941 82865-70

Fax: 02941 82865-79

E-Mail: info@kindergartenakademie.de

Online: www.kindergartenakademie.de

Anmeldeformular

per Fax: 02941 82865-79

oder formlos per E-Mail: info@kindergartenakademie.de

- Ja, ich nehme an dem Seminar **Bleiben Sie gesund!** teil und habe die AGB auf www.kindergartenakademie.de gelesen.
- Ja, ich nehme das Akademie-Seminar-Rücktrittsrecht zum Preis von 5 Euro (+ MwSt.) pro Seminartag in Anspruch.

Termin & Ort _____

Bitte schicken Sie die Rechnung und alle weiteren Unterlagen an die Einrichtung
 meine Privat-Adresse

Einrichtungs-Adresse

Einrichtung _____

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Meine Privat-Adresse

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum/Unterschrift _____

Internet

Ihr Seminar als

Team-
fortbildung

Fordern Sie hier Ihr kostenloses
und unverbindliches Angebot an:
02941 82865-74

Datennutzung:

Personenbezogene Daten werden von der Akademie ausschließlich im Rahmen der Veranstaltungs- und Vertragsabwicklung gespeichert und verwendet.

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über ähnliche Produkte und Dienstleistungen des Unternehmens zu informieren. Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte. Sie können der Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse zu diesen Zwecken jederzeit widersprechen, ohne dass hierfür andere als die Übermittlungskosten nach den Basistarifen anfallen. Eine Abmeldung ist per Klick auf den in jedem Mailing enthaltenen Abmelde-Link oder per E-Mail an info@kindergartenakademie.de möglich.

Die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** sowie Informationen zu den Stornofristen finden Sie auf unserer Internetseite www.kindergartenakademie.de. Auf Wunsch senden wir Ihnen die AGB auch gerne per Post zu.

Die Akademie ist TÜV-zertifiziert!

