

## Im Kita-Alltag gelassen und handlungsfähig bleiben - Positives Selbstmanagement für ihr Team

### Beschreibung

Als Leitung einer Kindertageseinrichtung brauchen Sie gesunde Mitarbeitende. Fallen diese kurz- oder langfristig aus, entsteht Stress. Stress leichter abzubauen und ein positives Selbstmanagement zu stärken ist daher für Sie und Ihr Team von wesentlicher Bedeutung. Aber wie geht das? Lernen Sie im Workshop, wie Sie leistungsfähig, gelassen und gesund den Arbeitsalltag mitgestalten und stärken Sie damit das Thema Gesundheit in ihrer Einrichtung!

### Inhalte

- Perspektivenwechsel: Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, um Mitarbeitende in Stresssituationen zu unterstützen?
- Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit
- Praktische Übungen zur besseren Stressverarbeitung
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Team
- Leichtigkeit im Berufsalltag wiederfinden

### Ziele

- Leitungen in Kindertageseinrichtungen für die Gesundheitsförderung sensibilisieren, insbesondere für das Thema Entspannung/Resilienz der Mitarbeitenden
- Praktische Übungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können
- Einbindung der Thematik in Teamtagen

### Zielgruppe

Leitungen und stellvertretende Leitungen aus Kindertageseinrichtungen der Stadt Nürnberg

#### Termin und Ort

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 9 - 13 Uhr  
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459  
Nürnberg

#### Vorläufige Plätze

16

#### Format

Workshop, Präsenz, 4 Stunden

#### Referent/-in

Margret Liller, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Kinesiologin, Referentin für Bewegungserziehung

#### Kosten

35,00 Euro  
Kostenregelung siehe Wegweiser

#### Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

#### Anmeldeschluss

Montag, 22. September 2025

#### Kompetenzerwerb

- Lern- und Veränderungsbereitschaft
- Mitarbeitendenentwicklung
- Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen