

Stressprävention im pädagogischen Alltag – Entspannung und Selbstfürsorge für Fachkräfte und Kinder

Beschreibung

Der Alltag in Kindertagesstätten ist manches Mal anstrengend – für Kinder und Fachkräfte gleichermaßen. So fordert die Eingewöhnungszeit die Stressregulationsfähigkeit aller Beteiligten. Aber auch Konflikte, das lebhafte Miteinander, die unmittelbar zu erfüllenden Bedürfnisse sowie ständig geforderte Präsenz verlangen einen Ausgleich. Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen dem Stress der Kinder und dem der Fachkräfte und was kann unternommen werden, um den Alltag zu erleichtern? Anhand praktischer Beispiele sollen im Diskurs Lösungsmöglichkeiten zusammengetragen und Anregungen für das eigene berufliche Handeln geboten werden.

Inhalte

- Theoretische Hintergründe, Merkmale und Ausprägungen von Stress
- Reflexion und kollegialer Austausch über relevante Alltagssituationen
- Methoden und praktische Übungen zum individuellen Stressmanagement sowie zum Entspannen mit Krippen- und Kindergartenkindern

Ziele

- Sensibilisierung für Stresssignale und -situationen
- Reflexives Auseinandersetzen mit dem eigenen Berufsalltag
- Bedürfnisse und Grenzen von Kindern und Fachkräften in den Blick nehmen
- Kennenlernen verschiedener Wege und Angebote der Stressbewältigung sowie Erweiterung persönlicher Bewältigungskompetenzen
- Anknüpfungspunkte für die Berufspraxis bewusst und aktiv gestalten

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeitende aus Kinderkrippen und Kindergärten aller Träger aus Nürnberg

Termin und Ort

Donnerstag, 18. Juni 2026, 9.30 - 16 Uhr

Freitag, 19. Juni 2026, 9.30 - 16 Uhr

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg

Vorläufige Plätze

16

Format

Fortbildung, Präsenz, 2 Tage

Referent/-in

Maria Lösl, Stadt Nürnberg, Jugendamt, Stab Familienbildung, Sozialpädagogin (M.A.), Stresspräventionstrainerin

Kosten

Keine

Organisation

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

Anmeldeschluss

Donnerstag, 07. Mai 2026

Hinweise

Gefördert durch den Stab Familienbildung des Jugendamts der Stadt Nürnberg

Kompetenzerwerb

- Empathie
- Gestaltungs- und Entwicklungswille
- Resilienz