

GELASSEN IM KITA-ALLTAG

KLEINE PAUSEN, GROSSE WIRKUNG

TERMIN

03.11.2026 (6 UE)
08:00 - 13:00 Uhr

SCHULUNGSPORT

ONLINE-Liveseminar

KURSNUMMER

O-KITA-201-2026-B

KOSTEN

100,00 € netto

FRAGEN

Frau Wohlert
Frau Eckardt

Der Kita-Alltag ist bunt, lebendig – und oft auch ganz schön turbulent. Zwischen Organisation, Elternarbeit und pädagogischen Herausforderungen bleibt wenig Zeit, um selbst zur Ruhe zu kommen. Dabei sind Gelassenheit und Ausgeglichenheit entscheidend, um Kindern eine verlässliche und positive Begleitung zu bieten.

Dieses Seminar lädt pädagogische Fachkräfte ein, kleine „Entspannungsinseln“ im Alltag zu schaffen – sowohl für sich selbst als auch gemeinsam mit den Kindern. Die Teilnehmenden lernen, eigene Stresssignale bewusster wahrzunehmen und erhalten einfache, alltagstaugliche Strategien, um Anspannung zu lösen und Energie zurückzugewinnen. Spielerische Übungen, kleine Rituale und kreative Ideen zeigen, wie Ruhe und Achtsamkeit auf natürliche Weise in den Kita-Alltag einfließen können – zur Freude von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen.

Inhalte:

- Stress verstehen: Was passiert im Körper und warum ist Stress nicht immer negativ?
- Eigene Energieräuber (vom Lärmpegel bis zu inneren Antreibern) erkennen und abbauen
- Kurze Entspannungstechniken für Fachkräfte: alltagsnahe, leicht anwendbare Übungen zur schnellen Entspannung
- Kindgerechte Entspannungsübungen: Atemspiele, kleine Massagen, Fantasiegeschichten und Bewegungspausen
- Alltagsrituale, die Ruhe und Wohlbefinden fördern

AWT Akademie für Wirtschaft und Technologie GmbH

Schulungs- & Beratungszentrum
Mühlhausen

Felchtaer Straße 38
99974 Mühlhausen

 www.awt-akademie.de

 03601 446505

 seminarkatalog@awt-akademie.de

Jetzt online anmelden!



ONLINE - Liveseminar

