GELASSEN IM KITA-ALLTAG

ENTSPANNUNGSMOMENTE FÜR FACHKRÄFTE UND RUHEINSELN FÜR KINDER SCHAFFEN

SEMINARINFORMATIONEN

Termin: 02.11.2027

1 Tag, 6 Unterrichtsstunden
Schulungszeit: 08:00 -13:00 Uhr
Ort: ONLINE-Liveseminar

Kursnummer: O-KITA-203-2027-B
Kosten: 100,00€ netto
Fragen: Isabel Caroline Wohlert



RUHE FINDEN, STRESS REDUZIEREN, NEUE ENERGIE SCHÖPFEN

Der Kita-Alltag ist bunt, lebendig und oft auch ganz schön turbulent. Zwischen Organisation, Elternarbeit und pädagogischen Herausforderungen bleibt wenig Zeit, selbst zur Ruhe zu kommen. Dabei sind Gelassenheit und Ausgeglichenheit wichtige Voraussetzungen, um Kindern verlässlich und aufmerksam begegnen zu können.
Das Seminar zeigt, wie kleine Entspannungsinseln in den Kita-Alltag integriert werden können – für die pädagogischen Fachkräfte selbst ebenso wie gemeinsam mit den Kindern. Im Mittelpunkt stehen einfache Möglichkeiten, Stress frühzeitig wahrzunehmen, Anspannung zu reduzieren und Ruhephasen bewusst zu gestalten.

Das erwartet Sie im Seminar:

Die Teilnehmenden setzen sich mit dem eigenen Stresserleben auseinander und lernen typische Energieräuber und persönliche Stresssignale bewusster wahrzunehmen.

Sie erhalten **einfache und alltagstaugliche Strategien zur Entspannung und Selbstregulation,** die sich auch in einem turbulenten Kita-Alltag umsetzen lassen. Gleichzeitig lernen sie kindgerechte Übungen und kleine Rituale kennen, mit denen Ruhe, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden gemeinsam mit den Kindern gefördert werden können.

Inhalte des Seminar:

- Stress verstehen und körperliche Stressreaktionen einordnen
- eigene Stresssignale und Energieräuber erkennen
- kurze Entspannungstechniken für pädagogische Fachkräfte
- Atemübungen und kleine Bewegungspausen
- kindgerechte Entspannungsübungen und ruhige Wahrnehmungsangebote
- kleine Rituale für mehr Ruhe im Kita-Alltag
- Entspannungsinseln bewusst in den Tagesablauf integrieren

Mit kleinen Entspannungsimpulsen für den Kita-Alltag

Sie erproben im Seminar verschiedene kurze Übungen und entwickeln Ideen, wie sich kleine Ruhe- und Entspannungsmomente ohne großen Aufwand in bestehende Alltagssituationen integrieren lassen, sowohl für die eigene Entlastung als auch gemeinsam mit den Kindern.

AWT Akademie für Wirtschaft und Technologie

AWT Akademie für Wirtschaft und Technologie GmbH
Schulungs- & Beratungszentrum Mühlhausen
Felchtaer Straße 38
99974 Mühlhausen
www.awt-akademie.de
03601 446205
seminarkatalog-KITA@awt-akademie.de

online buchen