



# ***Endlich ich - Zeit für mich***

***Zeit- Und Stressmanagement und  
Selbstfürsorge  
im Alltag der Kindertagespflege***

**für  
Kindertagespflegepersonen**



**Anna Klein**  
**01522-8704919 [www.anna-klein.net](http://www.anna-klein.net)**  
**[info@anna-klein.net](mailto:info@anna-klein.net)**

# Seminarinhalte



Das heutige Arbeitsleben hält eine Menge Herausforderungen für uns bereit, die uns oft bis an die Grenze fordert. Das Zusammenarbeiten mit Menschen erfordert ein hohes Maß an Beziehungskompetenz und braucht viel Energie, da wir ständig präsent sein müssen. Stressbelastungen bis hin zu Burnout sind daher heute auch in sozialen Berufen keine Seltenheit mehr. In meiner langjährigen Arbeit in Fortbildungen spielt das Thema Selbstfürsorge und Stressmanagement immer mehr eine Rolle und nimmt viel Raum ein.

Im Seminar werden wir Quellen aufdecken, die für Sie persönlich zu erhöhtem Stress und Zeit- und Energieräubern werden und Methoden und Instrumente entwickeln, wie Sie angemessen damit umgehen können. Sie reflektieren Ihre Prioritäten und gewinnen so eine bessere Balance zwischen den vielen Herausforderungen, die Ihnen der Alltag stellt.

Auch werden wir uns die Haltung zur Arbeit und die Motivation als wichtige Bausteine gesunden Arbeitens genauer anschauen.

Ziele:

- Zeit haben, Ausatmen, auf sich und für sich schauen, was gut tut
- Einüben von Grenzen setzen und Achtsamkeit und Innehalten
- Wissen über Inhalte und Anwendung von Methoden und Instrumenten zur Organisation von Zeiten und Tätigkeiten
- Reflexion über die eigenen Prioritäten und deren Berücksichtigung im eigenen Terminkalender
- Austausch über Erfahrungen und Vernetzung mit Kolleginnen über die eigenen Kommune/den eigenen Kreis hinaus

Der Rahmen spielt hier eine besondere Rolle, daher werden wir statt der üblichen Seminarräume in ein naturnahes Seminarhaus im Rheingau gehen, gesund und lecker verpflegt werden und auch durch die Übernachtung und das Draußen sein ganz in die Ruhe und Entspannung eintauchen können. Die Methoden sind vielfältig und passen sich den Bedürfnissen der Gruppe an.



# Rahmenbedingungen



## Umfang:

20 UEs

Zeiten: Freitag 17.00 -20.00 Uhr

Samstag 9.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 – 13.00 Uhr

## Gruppenzusammensetzung:

10 Kindertagespflegepersonen

## Termin:

21.-23.10.2022

Kosten: 300€ inkl. MwSt., Vollverpflegung und  
Übernachtung

Einzelzimmer zzgl. 30€ Aufschlag (vor Ort zu zahlen)

## Räumlichkeiten

Schönes Seminarhaus in Rauenthal (Rheingau)

[www.kuta-rauenthal.de](http://www.kuta-rauenthal.de)

## Referentin:

Anna Klein, Diplom-Pädagogin; Kursleitung und  
Kursbegleitung

# Anmeldung und Infos

Anmeldungen und weitere Informationen unter

[info@anna-klein.net](mailto:info@anna-klein.net)

Infos zum Seminarort unter:

<https://www.kuta-rauenthal.de>

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Eine verbindliche Anmeldung muss bis zum **15.07.2021** erfolgen.

## Stornierungszeiten und Gebühren

6 - 12 Wochen vor Vertragsbeginn

50% der Seminarkosten

2 - 6 Wochen vor Vertragsbeginn

75% der Seminarkosten

Weniger als 2 Wochen vor Vertragsbeginn

100% der Seminarkosten

Wird ein Ersatz gefunden entfallen die Stornierungsgebühren.

## ZU MIR:

Ich bin 1981 geboren, verheiratet und habe drei Kinder.

Als Diplom-Pädagogin mit Berufserfahrung in der Fachberatung Kindertagespflege, als Kita-Leitung und in der Jugendhilfe arbeite ich seit 2011 als

Trainerin und Dozentin im Bereich Qualifizierung und Weiterbildung von pädagogischem Fachpersonal ,  
Coachin und Trainerin ,  
Familienberatung und – begleitung.

Meine Arbeit zeichnet sich durch eine hohe Empathie gegenüber den Teilnehmer\_innen aus. Ich hole die Einzelnen dort ab wo sie stehen - sensibel, wertschätzend und offen. Dabei arbeite ich möglichst prozessorientiert mit viel Lebendigkeit und Methodenvielfalt.

