



Endlich Zeit für mich -

## Selbstfürsorge im Alltag der Kindertagespflege

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

Referentin: Anna Klein, Diplom-Pädagogin, Dozentin

