

## Einladung zum Fachseminar

Zum Thema:

»Wie der Hamster im Laufrad«  
Stressmanagement für pädagogisches Personal in Kindertageseinrichtungen

mit

**Dipl.-Psych. Marleen Jacobi**

u.a. Autorin des Handbuchs zur Erziehungsgesundheit des Freistaat Sachsen

**Freitag, 15. November 2019**  
**Von 9 – 15.00 Uhr**

### Inhalt:

In unserer langjährigen Arbeit mit Kitas stellen wir immer wieder fest, wie sehr die Pädagog/innen für Ihre Arbeit mit den Kindern (und ihren Familien) leben und gesellschaftliche und sozialpolitische Veränderungen versuchen unter nicht optimalen Voraussetzungen umzusetzen. Das ist beeindruckend und erfordert größte Hochachtung!

Doch wir beobachten auch mit zunehmender Sorge, dass die Kolleg/innen sich daran aufreiben, teilweise über ihre Kräfte haushalten und drohen aufgrund der hohen Anforderungen an die Kinderbetreuung auszubrennen: Zeitdruck, Personalknappheit, anspruchsvollen Kindern und Eltern oder verschiedenen Rahmenvorgaben der einzelnen Bundesländer. Kurz: Die Stressbelastung von Kita-Personal ist sehr hoch.

Doch was kann jede einzelne Pädagogin/jeder einzelne Pädagoge tun, um sich vor zu viel Stress schützen? Schließlich geht es um sehr viel, nämlich den Spaß an der Arbeit, die eigene Gesundheit und Lebensqualität!

In diesem Fachseminar erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist Stress überhaupt? Ist Stress normal?
- Woran merke ich, dass ich Stress habe? Welche Prozesse laufen dabei im Körper ab? Welche Auswirkungen hat Stress auf mich?
- Was verursacht in meinem beruflichen Umfeld Stress?
- Welche Rolle spiele ich selbst bei meinem Stress?
- Was kann ich selbst konkret tun, um Stress zu vermeiden bzw. mit nicht vermeidbaren Stress besser umzugehen und diesen zu bewältigen?

**DRK Kreisverband Görlitz  
Stadt und Land e.V.**

### Veranstaltungsort:

Raum Genf  
DRK Kreisverband Görlitz  
Lausitzer Straße 20-22  
02828 Görlitz Königshufen

### Veranstalter:

DRK Kreisverband Görlitz  
Stadt und Land e.V.  
Lausitzer Str. 20-22  
02828 Görlitz  
Tel.: 03581/ 362 - 452 / -410  
Fax: 03581/ 362 -444

### Zielgruppe:

Das Fachseminar ist offen für **alle** Interessierten und zu empfehlen für

- Fach- und Führungskräfte in Krippe, Kita, Hort und Tagespflegereinrichtungen, Gesundheits- und Sozialpädagogen (Bereiche der Jugend- u. Sozialarbeit), Studierende sowie Auszubildende

**Laut den. Anforderungen des § 124 Abs. 3 SGB V  
werden 6 Weiterbildungspunkte auf dem Zertifikat bestätigt.**

**Teilnahmebeitrag:**

90,00 € je Teilnehmer inkl. Mittagessen und Seminargetränke.

**Voranmeldung per**

Fax: 03581/ 362 – 444

E-Mail: [ausbildung@drk-goerlitz.de](mailto:ausbildung@drk-goerlitz.de)

oder Brief bis zum **06.11.2019**

zahlen **per Überweisung** an:

**Hypo Vereinsbank**

**IBAN:** DE23850200860008007500

**BIC:** HYVEDEMM496

**Verwendungszweck:** Fachseminar 15.11.2019

Wenn Rechnungslegung gewünscht, bitte genaue Rechnungsanschrift angeben!

**Bitte bedenken Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist!**

Weitere Veranstaltungen **2019**  
mit Frau Jacobi:

Infektionsschutz in der Kinder-  
tageseinrichtung

»Schnupfennase, kratzehals,  
rote Flecken oder Durchfall«

- Umgang mit Erkrankungen  
in Kindertageseinrichtun-  
gen

- Freitag, **29.03.2019**

Infos unter  
[www.drk-goerlitz.de](http://www.drk-goerlitz.de)

----- ✂ -----

**Anmeldung zum Fachseminar : 15.11.2019 in 02828 Görlitz,  
mit Dipl.- Psych. Jacobi zum Thema »Wie der Hamster im Laufrad«**

Name, Vorname 1: \_\_\_\_\_

Name, Vorname 2: \_\_\_\_\_

Name, Vorname 3: \_\_\_\_\_

Einrichtung \_\_\_\_\_

Telefon/ Fax: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

hier Rechnungsanschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum/ Unterschrift \_\_\_\_\_