

## Selbstfürsorge & Stressbewältigung durch Resilienz-Training

Wer kennt das nicht? Ein voller Arbeitstag, mal wieder ist etwas anders als geplant.

Die Zeit, Ruhe zu finden und so wieder mit Kraft und Freude mit den Kindern zu sein, scheint völlig zu fehlen. Besonders in der Zeit der Pandemie kamen und kommen viele weitere anstrengende Herausforderungen dazu.

In diesem 2- stündigen Präsenz Seminar zum Thema Resilienz-Training lernen Sie Anregungen kennen, um mit Stresssituationen so umzugehen, dass die Gesundheit nachhaltig erhalten bleibt. Sie erhalten Einblicke in Zusammenhänge von Stress und Gesundheit und machen neue Erfahrungen zur individuellen Stressbewältigung.

Es werden daneben auch die Haltungsebenen des Resilienz-Trainings wie „Akzeptanz“ und „Optimismus“ besprochen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Optimisten leben länger. Wer Unabänderliches akzeptiert, spart Kraft im Kampf gegen unsichtbare Windmühlen. Neue Handlungsoptionen werden erkannt und erprobt und Lösungen gefunden.

Wir erarbeiten gemeinsam Handlungsfelder, um Selbstwirksamkeit und Gesundheitsförderung zu stärken, um gut vorbereitet in den Winter und ein neues Jahr zu starten.

**Zielgruppe:** Teams oder Teilteams von Kindertageseinrichtungen in Frankfurt und näherer Umgebung

**Seminarleiterin:** Pia Kruse, Sportwissenschaftlerin, Trainerin für Resilienz und Stressbewältigung

**Termine & Zeiten:** 2 Zeitstunden nach Absprache zwischen Kita Leitung, QhochDrei e.V. und Referentin

**Format:** Inhouse Seminar

**Teilnehmende:** maximal 10 Teilnehmer\*innen

**Kosten:** € 300 pro Termin und Team zzgl. Fahrtkosten