

## **Inhouse-Seminar: Professionell Kraft und Energie tanken - mit ganzheitlicher Gesundheitsförderung**

### **Zielgruppe**

Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen, Träger und Personalverantwortliche, Zuständige für die betriebliche Gesundheitsförderung

### **Ziele und Inhalte**

In der Kindertageseinrichtung werden die Kinder in vielen Bereichen gefördert. Auch auf die Gesundheit und Entwicklung der Kinder wird viel Wert gelegt. Dabei geraten häufig die Personen aus dem Blick, die diese Förderung übernehmen. Die eigene Kraft und Energie ist nicht unerschöpflich. Viele Mitarbeitende leiden unter Dauerstress oder Rückenschmerzen, fühlen sich erschöpft und aus der Balance geraten. Mit dieser Tatsache werden in der pädagogischen Arbeit tätige Personen häufig irgendwann konfrontiert. Mehr denn je kommt es darauf an, die körperliche und mentale Fitness zu steigern, um dem Berufsalltag gerecht zu werden.

Die Teilnehmenden erhalten im Seminar Anregungen, ihre Gesundheitsressourcen zu entdecken, zu stärken und zu nutzen. Sie lernen, wie man die innere Ruhe und Nervenkraft stärkt, verschiedene Möglichkeiten sich fit zu halten, einseitige Bewegung oder Bewegungsmangel bei der Arbeit auszugleichen, Ruhemomente in den Alltag zu integrieren und aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Der ganzheitliche Ansatz erzielt automatisch Effekte im Verhalten sowohl in beruflichem als auch privatem Lebenskonzept.

Das Seminar umfasst folgende inhaltlichen Schwerpunkte:

- Steigerung und Stabilisierung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens der Mitarbeitenden
- Präventives und nachhaltiges Gesundheitstraining
- Übungen, welche für den Arbeitsplatz und für Zuhause leicht umsetzbar sind

### **Veranstaltungsnummer:**

25-4-IN12

### **Zeit und Ort:**

nach Vereinbarung

-

### **Preis:**

### **Fachliche Auskünfte:**

Sandra Kopietz  
Tel. 0711 6375-592

### **Organisatorische Auskünfte:**

Tel. 0711 6375-610  
Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr  
Fr 9:30-12 Uhr

- Mentale Übungen und Tools
- Ernährung – Was ist Brainfood?
- Einfache Körper-, Atem- und Visualisierungsübungen
- Der Weg aus der Stressfalle
- Die Notfallapotheke für den Arbeitsplatz und Zuhause

### **Hinweise**

Bitte bringen Sie zu diesem Workshop bequeme Kleidung, Sportschuhe und eine Matte mit.

Themen, Inhalte und Organisation:

Die Themen und Inhalte der Inhouse- Seminare sowie die Organisation werden im Einzelfall zwischen dem Träger und dem KVJS vereinbart.

Es gelten die KVJS-Bedingungen für Inhouse-Seminare.

Organisatorische Auskünfte:

Juliane Fritz

Tel. 0711 6375-415

juliane.fritz@kvjs.de