

# Füße hoch!

## Auszeit für Erzieher\*innen

Der Kita Alltag fordert in vielerlei Hinsicht: die Arbeit mit den Kindern, organisatorische Tätigkeiten, Gespräche mit Eltern und vieles mehr. Oft bleibt sehr wenig Zeit, auf sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Und nur allzu häufig wird die Gesundheit außer Acht gelassen. Das Ergebnis ist Stress für Körper und Seele. Und der blockiert bei der Umsetzung von Plänen und der Nutzung von Potentialen.

Dieser praxisorientierte Workshop ist eine Anleitung zum Umdenken. Die ‚mentale Hängematte‘ kann helfen, gelassener durch den Kita-Alltag zu gehen. Die wichtigsten Aspekte aus dem Stressmanagement und der Resilienz, Methoden und hilfreiche Tipps werden so erklärt und erarbeitet, dass sie unmittelbar in der (beruflichen) Praxis einsetzbar sind. Im Laufe des Tages entwerfen Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Programm. So profitieren nicht nur Sie, sondern auch ihr berufliches und privates Umfeld.

### Rahmenbedingungen / Leistungen:

Veranstaltungsort: Tor 28, Köln  
 Leitung: Saskia Heuser, Gesundheitsreferentin und Entspannungstrainerin  
 Bekleidung: Bequeme Freizeit/Sportbekleidung  
 Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen, max. 14 Personen  
 Verpflegung: Getränke und Obst inklusive

**Termin: Freitag, 05. März 2021, 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Kosten: 74,-€ p.P.**

**Anmeldeschluss: 27.01.2021** (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden).

Bild: pixabay

