Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Flämische Str. 6 -10, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 94 2 94 Fax: 0431 / 94871 Mail: gesundheit@lvgfsh.de www.lvgfsh.de

Einladung zur Fortbildung

Stressmanagement für pädagogische Fachkräfte

Erzieherinnen und Erzieher sind täglich hohen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt: viel Verantwortung, hohes Aufmerksamkeitslevel, Lärm, viel Körperkontakt, schweres Heben, Emotionsarbeit, Konflikte mit Eltern und Kollegen und vieles mehr.
Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit Ihrem ganz persönlichen Stress umgehen können – beugen Sie dem Burnout aktiv vor.
Seminarziele:

- Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und des subjektiven Wohlbefindens
- Kennen und Beherrschen von Stressbewältigungsmethoden
- Kennen und Beherrschen von Entspannungstechniken, auch während der Arbeitszeit und in den Pausen
- Steigerung der Lebens- und Arbeitsqualität
- Aneignung von vorbeugenden Strategien zur Gesunderhaltung

Seminarmethoden werden sein:

- Theoretische Inputs
- gegenseitiger Austausch, Diskussionen
- Arbeit in Kleingruppen
- Entspannungsübungen und Verhaltenstraining

Am Donnerstag, den 16. Mai 2019, 9:00 – 16:00 Uhr
in der Fortbildungswerkstatt der Ärztekammer,
Esmarchstr. 4-6, 23795 Bad Segeberg

Referentin: Jutta Kittner, Diplom-Sozialpädagogin, Zertifizierte Trainerin Stressmanagement

Die Seminargebühr beträgt 85,00 € inkl. Mittagessen und Getränke.
Bitte bringen Sie Fallbeispiele aus dem Kita-Alltag mit.

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Flämische Str. 6 -10, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 94 2 94 Fax: 0431 / 94871 Mail: gesundheit@lvgfsh.de www.lvgfsh.de

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügten Bogen **bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung** an. Sie können sich schriftlich per Post, per Mail unter gesundheit@lvgfsh.de oder per Fax anmelden. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, ist verbindlich und wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Spätestens nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Aufforderung zur Kostenerstattung. Dann ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. **Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht.** Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte auf das Konto bei der

Ev. Bank, IBAN: DE11 5206 0410 0006 4391 52, BIC: GENODEF1EK1

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Absage Ihrerseits unabhängig vom Rücktrittsgrund bis 3 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen muss. Bei Unterschreitung dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr erhoben, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gestellt werden.