



Die Waage halten - zwischen Anspannung und Entspannung

Hintergrund

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in ihrem Arbeitsalltag vielfältigen Stressoren ausgesetzt. Hoher Lärmpegel, Konfliktsituationen und permanentes Multitasking sind nur einige Beispiele für die täglichen Anforderungen. Für Kinder gibt es ebenso wie für Erwachsene unterschiedliche Stressquellen: Familiäre Probleme, Leistungs- und Zeitdruck in der Freizeit und überhöhte Erwartungen der Eltern belasten oft schon die Kleinsten.

Das Programm zur Förderung von Entspannung und Stressbewältigung ist seit 2015 ein festes Angebot der LVGF SH für Kindertageseinrichtungen. Aktueller Kooperationspartner ist die Mobil Krankenkasse.

Ziele des Programms

- Auseinandersetzung mit den Belastungs- und Stressfaktoren im Kita- und Familienalltag
- Erwerb von Kompetenzen zur Bewältigung der Anforderungen des Alltags
- Entwicklung von stressreduzierenden Maßnahmen auf der individuellen und organisatorischen Ebene
- Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit und Lebensfreude

Zielgruppen

Das Programm richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte und Kinder mit deren Familien einer Kita.

Wer führt das Programm durch?

Als Referent*innen werden speziell qualifizierte und erfahrene Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie eingesetzt.

Kosten

Die LVGF berät und unterstützt bei der Beantragung von Fördermitteln. In der Regel liegt die verbleibende Eigenbeteiligung der Kita bei **750,00 € (netto)** für die Durchführung des kompletten Programms.

Dauer

Die Dauer variiert von einem halben bis zu einem Jahr, je nach Größe der Kita und individueller Terminplanung.

Interesse?

Melden Sie sich gerne unter gesundheit@lvgfsh.de oder 0431-7103870.

Programmbausteine

