

Take care!

Selbstfürsorge selbst in die Hand nehmen

Bereits vor der Pandemie wurde deutlich, unter welcher Belastung pädagogische Fachkräfte und Leitungskräfte in der Kita stehen. Die letzten zwei Jahren haben die bestehende Schieflage verstärkt: Die Geringschätzung der Sorgearbeit nahm ebenso wie die Herausforderungen im Feld der frühkindlichen Bildung zu. Wir können und sollten viel mehr tun, um unsere Gesundheit zu erhalten.

Innehalten, Selbstfürsorge erscheinen in diesen Ausnahmesituationen wie ein entfernter Luxus, für den keine Zeit bleibt. Doch gerade in diesen gesellschaftlichen Krisen sind wir selbst diejenigen, die sich für unser Wohlergehen einsetzen müssen. Drei gute Gründe für mehr Selbstfürsorge, erfahren Sie in dem Vortrag von Silke Frerichs. Sie erfahren mehr über die fachlichen Hintergründe der Selbstfürsorge und bekommen viele praktischen Infos und Übungen für Ihren Berufsalltag. Denn Selbstfürsorge bedeutet für jede*n etwas anderes und zeigt sich in unterschiedlichster Form. Etwas für das eigene Wohlergehen zu tun, kann vielfältig sein. Selbstfürsorge ist ein Mittel der Selbsterhaltung und Grundlage, um auch für andere da sein zu können.

Die an den Vortrag anschließenden Workshops weisen in die Praxis. Selbstfürsorge bedeutet für jede*n etwas anderes und zeigt sich in unterschiedlichster Form. Sie ist ein Mittel der Selbsterhaltung und Grundlage, um auch für andere da sein zu können.

Die Regionale Transferstelle Mitte des *nifbe* und die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. (LEB) rücken mit der Fachtagung „**Take care - Selbstfürsorge selbst in die Hand nehmen**“ die Herausforderungen im Kita-Alltag und die individuellen Veränderungspotentiale von pädagogischen Fachkräften in der Kita in den Vordergrund.

Am 05. September 2022 von 10:00 bis 15:00 Uhr

im Stephanstift Hannover

10:00	Begrüßung Valeria Ege, nifbe Oxana Ewert, LEB Hannover
10:15	Vortrag „Take care! Drei gute Gründe für Selbstfürsorge“ Silke Frerichs
11:00	Pause
11:15	Alltagstaugliche Übungen zur Stressbewältigung Christa Jakobi-Royda
11:45	Mittagspause
12:45	Workshop-Phase <i>Workshop 1: Walk & Talk: Aktiv für mehr Selbstfürsorge</i> <i>Workshop 2: Zwölf Kriterien für mehr Widerstandsfähigkeit</i> Gila Zirfas-Krauel <i>Workshop 3: Spannungen lösen – und das Miteinander im Team stärken</i> Marcus Schnuck <i>Workshop 4: Was ist in mir los? – eigene An-Spannungen wahrnehmen und achtsam lösen</i> Gabriela Hentschel
14:15	Pause
14:30	Ergebnisse der Veranstaltung Valeria Ege, nifbe Oxana Ewert, LEB Hannover
15:00	Ende der Veranstaltung

Workshop 1: Walk & Talk: Aktiv für mehr Selbstfürsorge - Silke Frerichs

Nach der Erkenntnis folgt die praktische Umsetzung. Denn was nützt es, in der Theorie zu wissen, dass mehr Selbstfürsorge gut wäre, aber im täglichen Leben die Aufgaben und Ansprüche stetig mehr werden und das „Nein-Sagen“ schwerfällt. In diesem Workshop begeben wir uns auf einen Spaziergang mit den eigenen Hindernissen und individuellen Möglichkeiten, um im Alltag zu mehr Selbstfürsorge zu gelangen.

Workshop 2: Zwölf Kriterien für mehr Widerstandsfähigkeit - Gila-Zirfas-Krauel

In diesem Workshop lernen Sie die 12 wichtigsten Kriterien zur Herstellung und Bewahrung Ihrer Widerstandsfähigkeit kennen. Gleichzeitig können Sie diese 12 Kriterien auf sich, ihre Situation hin analysieren und anwenden. Anhand Ihrer Eigenreflexion und dem Austausch mit anderen in der Workshopgruppe erarbeiten Sie Ihre ganz persönliche Resilienz Strategie.

Workshop 3: Spannungen lösen – und das Miteinander im Team stärken - Marcus Schnuck

Für Erzieher*innen ist eine gute Zusammenarbeit von großer Bedeutung und im Sinne der Kinder wünschenswert. Ein gutes Miteinander gibt Energie, lässt uns schwierige Situationen leichter (im wahrsten Sinne des Wortes) verdauen und trägt zur Freude und Motivation an der Arbeit bei. Ist das Miteinander von Spannungen geprägt, kommt uns schnell die Leichtigkeit abhanden und mit unseren Kräften geht es rapide bergab. Was brauchen wir – individuell und als Team – um souverän und professionell zu reagieren, sich An-Spannungen in uns lösen können und das Miteinander Aufwind erfährt?

Workshop 4: Was ist in mir los? – eigene An-Spannungen wahrnehmen und achtsam lösen - Gabriela Hentschel

Pädagogische Fachkräfte erleben in ihrem KiTa-Alltag eine Vielzahl von unterschiedlichen Beziehungs- und Kontaktsituationen, Anforderungen und Erwartungshaltungen, Sichtweisen und Herausforderungen. Häufig nehmen sie ihre eigenen An-Spannungen und/oder Energieblockaden erst dann bewusst(er) wahr, wenn sie mitten in einer Konfliktsituation sind oder das „Fass kurz vor dem Überlaufen ist“. Ziel des Workshops ist, die eigenen Spannungsfelder und persönlichen Grenzen im Kitaalltag frühzeitig wahrzunehmen und ihnen entgegenzuwirken.

Für die Veranstaltung wird ein Teilnahmebeitrag von **55 Euro (inkl. Verpflegung)** erhoben.

Anmeldung: Yvonne Reth, LEB-Bildungszentrum Hannover, Plathnerstr. 3 A, 30175 Hannover, Tel. 0511 64 66 33-10, Fax 0511 64 66 33-19, fb.kindheitspaedagogik@leb.de

Informationen zur Veranstaltung: Oxana Ewert, Fachbereichsleitung „Kindheitspädagogik“ LEB in Niedersachsen e. V., Plathnerstr. 3 A, 30175 Hannover, Tel. 0511 811200-26, Fax 0511 646633-19, Oxana.Ewert@leb.de