

# STRESS LASS NACH

## SELBSTFÜRSORGE FÜR KITA-LEITUNGEN

Gönnt euch eine bewusste Auszeit vom Kita-Alltag. In diesem Workshop stärkt ihr eure innere Balance, lernt eure eigenen Grenzen besser kennen und entwickelt Strategien, um gelassener und gesünder zu führen.

### INHALTE

- **Stress verstehen**  
Woher kommt mein Stress – und wie kann ich konstruktiv damit umgehen?
- **Eigene Ressourcen stärken**  
Persönliche Kraftquellen entdecken und gezielt nutzen.
- **Achtsamkeit im Leitungsalltag**  
Achtsamkeit als Ruhe- und Energietank etablieren.
- **Selbstfürsorge als Führungskompetenz**  
Warum gute Führung bei mir selbst beginnt.
- **Praktische Tools für den Kita-Alltag**  
Prioritäten setzen, Grenzen klar kommunizieren, Energiehaushalt im Blick behalten.
- **Mein persönlicher Selbstfürsorge-Plan**  
Konkrete, alltagstaugliche Schritte für die Zeit nach dem Seminar.

### ZIELE

- Mehr Klarheit über eigene Stressmuster
- Neue Impulse für Balance, Gelassenheit und Resilienz
- Nachhaltige Strategien für eine gesunde, verantwortungsvolle Führung
- Austausch, Vernetzung und Inspiration unter Leitungskräften

**ART DER VERANSTALTUNG** Fortbildung

**ZIELGRUPPE** Führungskräfte aus den Kursen LQ 1 und LQ 2

**TEILNEHMERZAHL** 18

**ZEITRAUM** 16.04.2026, 10.00 Uhr bis 17.04.2026, 15.30 Uhr

**ORT** Kolping-Allgäuhaus, Wertach

**KOSTEN** 450,00 € inkl. Übernachtung und Vollverpflegung.



**IHR MÖCHTET MEHR ERFAHREN? GERNE KÖNNEN WIR EUCH UNVERBINDLICH BERATEN.**