

Burnout

„Ich mag meine Arbeit als Kindertagespflegeperson, aber oft kann ich einfach nicht mehr!
Für mich selbst bleibt kaum noch Zeit! Tageskinder, eigene Familie, Haushalt – das kostet mich sehr viel Kraft!“

Burnout und Stress – ist das beides das gleiche, nur andere Wörter?

In dieser Fortbildung werden die Begrifflichkeiten definiert und der Frage nachgegangen:
„Wo hört der Stress auf und wo beginnt ein Burnout?“ „Was sind meine Ressourcen und wie kann ich sie nutzen?“

Durch praktische Übungen zum Thema Stressvermeidung werden die Teilnehmer*innen geschult, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen, um nicht in eine Burnoutspirale zu gelangen.

Teil 1 und Teil 2 bauen aufeinander auf und sollten gerne zusammen belegt werden.

Thema: Burnout in der Kindertagespflege, **Teil 1**

Datum: Mittwoch, 10.03.2021

Uhrzeit: 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

UE: 3

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Online-Fortbildung

Thema: Burnout in der Kindertagespflege, **Teil 2**

Datum: Mittwoch, 17.03.2021

Uhrzeit: 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

UE: 3

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Online-Fortbildung

Thema: Burnout in der Kindertagespflege, **Teil 1**

Datum: Mittwoch, 08.09.2021

Uhrzeit: 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

UE: 3

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Lornsenstraße 54a, 25335 Elmshorn

Achtung! Bei Lockdown als Online-Fortbildung

Thema: Burnout in der Kindertagespflege, **Teil 2**

Datum: Mittwoch, 15.09.2021

Uhrzeit: 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

UE: 3

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Lornsenstraße 54a, 25335 Elmshorn

Achtung! Bei Lockdown als Online-Fortbildung