



Stress bewältigen Resilienz entwickeln

Belastungs-Bewältigungs-Training
(BBT)

für frühpädagogische Fachkräfte

25. März 2020

Dozent Prof. Dr. Bernd Rudow

Tagesseminar

Die Arbeit von frühpädagogischen Fachkräften, besonders von Erzieherinnen und Leitungskräften, weist überdurchschnittlich hohe Belastungen auf. Im positiven Sinne kann man diese Arbeitsbelastungen als Eu-Stress, im negativen Sinne als Dis-Stress bezeichnen. Oft ist es ein kleiner Schritt vom Eu- zum Dis-Stress. Gesundheits-, Befindens- und Leistungsbeeinträchtigungen sind die Folgen.

Das BBT fokussiert die Bewältigung von psychischen Belastungen, die "Stress" in der Arbeit von frühpädagogischen Fachkräften hervorrufen. Es werden Möglichkeiten der Stressbewältigung und Resilienzentwicklung aufgezeigt und geübt. Sie umfassen die Entspannung, Verhaltensanalysen, mentale Techniken, das systematische Problemlösen, Einstellungsreflexionen und die Work-Life-Balance.

Veranstaltungsinformation

Termin **25.03.2020**
Preis 157,50 € zzgl. MwSt
Ort Europäisches Bildungswerk für
Berufs- und Gesellschaft
Maxim-Gorki-Straße 14
39108 Magdeburg



Steinbeis-Transfer-Institut
Institut für angewandte euro-
päische Gesundheits- und
Erziehungswissenschaften
der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Seminarinhalte

- ✓ Sie lernen Grundlagen zur Belastung/ Beanspruchung und zur Resilienz in der pädagogischen Arbeit kennen.
- ✓ Sie können ihre Belastungen in Arbeit und Alltag genauer erkennen.
- ✓ Sie können ihre persönlichen Stressreaktionen wahrnehmen und bewerten.
- ✓ Sie lernen sich in Arbeit und Freizeit besser zu entspannen.
- ✓ Sie eignen sich mentale Techniken der Bewältigung von Stress an.
- ✓ Sie reflektieren und verändern ihre Einstellungen, die „Stress“ hervorrufen.
- ✓ Sie erwerben Problemlösestrategien zum erfolgreichen Umgang mit "Dauerstress".
- ✓ Sie können die Beziehung zwischen Arbeit und Freizeit stresskompensierend gestalten (Work-Life-Balance).

Kontakt

Steinbeis-Transfer-Institut für
angewandte europäische Gesundheits-
und Erziehungswissenschaften
Hegelstraße 2 | 39104 Magdeburg
Fon: 0391-5 41 94 77
Mail: Leitung.STI1578@ebg.de