

## Stress? – Nein, danke! Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**05. September 2019**

Historisch Ökologische Bildungsstätte  
Emsland in Papenburg e. V., Papenburg

**09:00 Uhr bis 15:30 Uhr**

Pädagogische Fachkräfte in den Kindertageseinrichtungen sind mit einer Vielzahl von alltäglichen Herausforderungen konfrontiert, beispielsweise aufgrund von Personalknappheit, Zeitdruck oder häufigen Multi-Tasking-Aktivitäten. Vieles, das im beruflichen Alltag auf sie einwirkt, stellt eine Belastung dar, wird als Stress wahrgenommen und beeinträchtigt ihre Gesundheit nachhaltig.

Wie kann den Herausforderungen des Alltags in der Kita mit mehr Gelassenheit begegnet werden? Wie kann mit Stress erfolgreich und mit der eigenen Gesundheit achtsam umgegangen werden? Welche Entspannungstechniken können helfen?

Diese Fortbildung vermittelt einen Einblick in das Thema Stressbewältigung durch Achtsamkeit und es wird eine Einführung in folgende Themen geben:

- Ursprung des Konzepts Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
- Was bedeutet Achtsamkeit und was hat Achtsamkeit mit Stress bzw. Stressbewältigung zu tun?
- Welche Wirkung hat Achtsamkeit im Umgang mit Stress
- Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR Programm

Wir möchten mit diesem Seminar helfen, alltäglichen Stress zu reduzieren und praktische Möglichkeiten zur Umsetzung von stressreduzierenden Maßnahmen aufzeigen.

Die Fortbildung richtet sich an Erzieher\*innen, Kita-Leitungen, Träger und weitere Personen, die im Setting Kita beschäftigt sind.



### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **38 Euro** inklusive Verpflegung und Mittagessen. Anmeldeschluss ist der 23. August 2019. Anmeldungen werden nur schriftlich über unser Anmeldeformular unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) oder den Anmeldecoupon entgegengenommen. Anmeldungen können nur verbindlich erfolgen. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie zur Begleichung der Teilnahmegebühr innerhalb von 14 Tagen eine Rechnung per E-Mail an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse. Diese Rechnung gilt gleichzeitig als Anmeldebestätigung. Stornierungen müssen schriftlich erfolgen. Bis zum 23. August 2019, erstatten wir die Teilnahmegebühr abzüglich 10 Euro für Verwaltungskosten. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung. Falls Sie Ihren Platz an eine andere Person vergeben möchten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail mit. Den Tausch nehmen wir unentgeltlich vor.

### ADRESSE

Historisch Ökologische Bildungsstätte Emsland in Papenburg e. V.  
Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

### BEI RÜCKFRAGEN ...

Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover

Stephanie Schmitz  
Tel.: 0511 / 388 11 89 - 116  
E- Mail: [stephanie.schmitz@gesundheit-nds.de](mailto:stephanie.schmitz@gesundheit-nds.de)

Internet: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

Twitter: [@LVGundAFS](https://twitter.com/LVGundAFS)

## Programm

- 08:45 Uhr **Begrüßungskaffee**
- 09:00 Uhr **Begrüßung und Vorstellungsrunde**
- 09:15 Uhr **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
**Einführung in das Thema**
- 12:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:00 Uhr **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
**Vertiefung**
- 15:30 Uhr **Abschlussrunde, Seminarende**

# Anmeldung

Ich melde mich für die Veranstaltung am 05. September 2019  
»Stress? – Nein, danke! Stressbewältigung durch Achtsamkeit« an.

Bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen.

Name: .....

Vorname: .....

Institution: .....

Straße: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

Fax: .....

E-Mail: .....

Unterschrift: .....

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und melde mich hiermit verbindlich an.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten im Rahmen der Veranstaltung für z. B. Namensschilder, Teilnahmelisten und Teilnahmebescheinigungen (Urkunden) erhoben, gespeichert und verarbeitet werden.

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt per Post, Fax oder E-Mail an:

Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover

**Fax: 0511 / 388 11 89 - 31**

**E-Mail: [info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de)**