

„Ich muss noch schnell...“

Vom Dauerstress zum inneren Gleichgewicht

„Ich muss noch schnell...“. Kennen Sie das auch?

Es gibt viele Gründe dafür, warum wir immer wieder dem Dauerstress ins Fettnäpfchen treten. Doch wie gelingt es, trotz Stress gesund zu leben und den Arbeitsalltag zu bewältigen?

Durch die Teilnahme an der Weiterbildung

- erfahren Sie wissenschaftliche Hintergründe aus der Stressforschung
- probieren Sie erste Schritte, um Ihr Zeit- und Gesundheitsmanagement im Alltag zu optimieren
- erkennen Sie eigene Stressoren und Möglichkeiten, dem Stress rechtzeitig die rote Karte zu zeigen
- lernen Sie einen konstruktiven und humorvollen Umgang mit inneren und äußeren Stressoren.

**Zielgruppe:** Pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte von Kindertageseinrichtungen (Krippe, Kindergarten, Hort),

**Termine:** 21.03. + 22.03.2022  
jeweils von 09:00 – 16:30 Uhr

**Dauer:** 2 Fortbildungstage

**Kursgebühr:** 195,00 Euro

**Referent:** Christoph Bomhard  
Erzieher und Familientherapeut, Freiberuflicher Bildungsreferent

Veranstaltungsort: Bildungsakademie Dr. Dorothea Emmerl • Lindenweg 4 • 84518 Garching a. d. Alz