

STRESSMANAGEMENT KONFLIKTMANAGEMENT
 KOMMUNIKATIONSTRAINING **QUALIFIZIERUNG GESUNDHEITS-**
MULTIPLIKATOREN RÜCKENSCHONENDE HEBETECHNIKEN
 RÜCKENENTSPANNUNG **GESUNDHEITSTAGE**
RÜCKENTRAINING AUSBILDUNG KINDERRÜCKENSCHULE
ENTSPANNUNGSTRAINING **ERGONOMIE** **RESILIENZ**
GEMEINSAM GESUNDE STRUKTUREN ENTWICKELN
PROJEKTTAGE ALS GESUNDE TEAMEVENTS
INDIVIDUELLES COACHING **KANTINENBERATUNG**
 ERNÄHRUNGSPROJEKT FÜR KINDER, ERZIEHER & ELTERN
GESUNDHEITSORIENTIERTES FÜHREN
TEAMENTWICKLUNG

Strategische Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten

Gesunde und motivierte Mitarbeiter/-innen sind der Schlüssel für glückliche Kinder und zufriedene Eltern. Seit 2004 gestalten wir gemeinsam mit Kindertagesstätten unterschiedlicher Träger eine Kita-spezifische, prozessorientierte Gesundheitsförderung.

Unsere Strategie ist der Einsatz von erlebnis- und erfahrungsorientierten Methoden. Das Kita-personal wird aktiv und praxisnah in den erforderlichen Veränderungsprozess eingebunden. Dadurch wird der Transfer in den Arbeitsalltag erleichtert und ein gesundheitsförderliches Verhalten nachhaltig umgesetzt. Gemeinsam mit den Kita-Trägern erarbeiten wir ein individuelles Gesundheitskonzept, welches nachhaltig gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Kitaalltag implementiert.





© Rawpixel - Fotolia



© Sergey Nivens - Fotolia

Kita-spezifische Gesundheitsförderung

Leitungsebene »gesund führen«

Den Anforderungen einer Leitungskraft in Kitas langfristig gerecht zu werden, erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortung, Flexibilität und Führungsqualität. Wachsende Teams, die Verantwortung über alles administrativen Vorgänge und der steigende Druck das Arbeitsklima für die Mitarbeiter/innen und das Kitaleben für die Kinder und deren Eltern so angenehm wie möglich zu gestalten, stellen die Leitungsebene vor große Herausforderungen. Gesundheitsorientiertes Führen stärkt das Wohlbefinden und die Motivation des Einzelnen und fördert zugleich eine positive Teamkultur. Dabei werden die vorhandenen Ressourcen und Erfahrungen der Leitungskräfte gewürdigt und durch gezielte Trainingsmaßnahmen im Selbstmanagement und Führungsverhalten ergänzt.

gesundheitsorientiertes Führen

Qualifizierung »Kita-Gesundheitsmultiplikatoren«

Durch die aktive Mitgestaltung gesundheitsinteressierter Mitarbeiter/-innen wird der Gesundheitsprozess direkt in den Einrichtungen gelebt und gefördert. Die Multiplikatoren werden in den Bereichen mentale und körperliche Gesunderhaltung im Kitaalltag, Ergonomie und Regeneration geschult. Sie setzen sich mit kitaspezifischen Anforderungen wie Umgang mit Stress und Lärm, Pausenkultur oder Life Balance auseinander. Sie werden zum wichtigen Bindeglied zwischen dem Steuerkreis Gesundheit und ihren Teams.

Gesunde Strukturen schaffen

Teamentwicklung »Gesunde Kita«

Stehen in den Kitas Änderungen bevor? Möchten Teams das Miteinander verbessern oder sich gemeinsam wohler fühlen? Dann ist unsere Zukunftswerkstatt »Gesunde Kita« eine bewährte Methode. Sie unterstützt das Kitapersonal sich ihrer Probleme, Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu machen, diese zu formulieren und gemeinsam in neue Strukturen zu führen. Die Verbesserung des Wohlbefindens und die Arbeitszufriedenheit stehen im besonderen Fokus dieser Teamentwicklung.

Mitarbeiter/innen beteiligen

Qualifizierung »Kinder-Rückenschullehrer/-in«

Unser Kinder-Rückenschul-Konzept »Nuri und seine Freunde – mit Spaß bewegen« ist seit 10 Jahren eine bewährte Fortbildung für Erzieher/-innen. Das Programm fördert die motorische Bewegungsentwicklung und damit verbunden die kognitiven Fähigkeiten von Kindern im Alter zwischen 3 und 6 Jahren. Nach erfolgreichem Abschluss können die Erzieher/-innen eine Vielzahl von Bewegungs- und Entspannungstechniken in ihrer Kita anwenden und somit die Bewegungsfreude und die Entspannungsfähigkeit der Kinder zusätzlich fördern.

Nuri und seine Freunde



© photophonie - Fotolia



© Robert Kneschke - Fotolia

Gesundheitscoaching im Kitaalltag

Neben den körperlichen Beanspruchungen als Folge von Belastungshaltungen und schweren Hebens nehmen besonders die psychisch/mentalen Belastungen im Kitaalltag zu. Stressoren wie Zeitdruck, Lärm, komplexe Aufgaben und vermehrte Bürokratie sowie steigender Druck in der Elternarbeit sind starke Herausforderungen. Arbeitsbegleitend unterstützt unser Coaching für Führungskräfte, Erzieher/-innen sowie Servicepersonal die individuellen Ressourcen und optimiert den jeweiligen Arbeitsprozess.

individuell wertschätzend

Gesundheitsorientierte Projektstage

Im Kitaalltag bleibt oft wenig Zeit für einen gemeinsamen Austausch unter Kollegen und Kolleginnen. Gesundheitsthemen wie Lärm, Stress, Rückenprobleme oder mögliche Konflikte mit Eltern, stehen oft anderen Themen hinten an. Gesundheitsorientierte Projektstage sind eine lohnende Investition im Rahmen der Personalentwicklung. Wir konzipieren zugeschnittene Projektstage mit Erlebnischarakter und folgender Themenauswahl:

Stress

Burnout-Prävention · Stressmanagement – kein Stress ist auch Stress · Mentales Training – Strategien für eine optimierte Selbstregulation · Systematische Entspannungsverfahren · Achtsamkeitstraining · Supervision / Kollegiale Beratung · Resilienztraining

Bewegung

Körperschonende Hebe- und Tragetechniken · Ergonomie · Lockerungsübungen »Lohnende Pause« · Ein starker Rücken – ein stabiles Fundament für Körper und Geist · Entspanntes Bewegen – Die sanfte Methode nach Feldenkrais · Körperliche und mentale Balance – ein leichtes Koordinationstraining

Ernährung

Ernährungsprojekte für Kinder, Eltern und Erzieher/-innen · Puppentheater zum Thema gesunde Ernährung – »Susi Schoko will stark sein« · Interaktive Kochgruppen · Ernährung erfahren – Sinnesschulung · Obst und Gemüse für gute Laune · Ist mein Kind ein Pummelchen? – Workshop zu Übergewicht bei Kindern · Kantinenberatung · Körperfettmessung

Konflikte

Konfliktmanagement · Kommunikationstraining

Life Balance

Entspannt in den Feierabend – wertvolle Techniken der Regeneration · »20 Jahre lang 40 bleiben – Das biologische Altern und unsere Chancen« · Gemeinsam mit dem inneren Schweinehund · Zeitmanagement – Der Wunsch nach mehr Zeit

Gerne gehen wir auf ihre persönlichen Anregungen und Wünsche ein.

maßgeschneidert wirksam lebendig

Referenzen

Seit 2005 beraten wir deutschlandweit im Rahmen der Strategischen Gesundheitsförderung Kindertagesstätten unterschiedlicher Träger. Als Partner der gesetzlichen Krankenkassen sowie der Unfallkasse wurden bereits in über 50 Kindertagesstätten Gesundheitsprojekte durchgeführt.

Berlin / Brandenburg

AWO Landesverband Berlin e. V. · FRÖBEL Brandenburg gGmbH · Hanna gGmbH · INA. KINDER.GARTEN gGmbH · Jugendwerk Aufbau Ost JAO gGmbH · Jugend- und Sozialwerk gGmbH · Kindergärten NordOst - Eigenbetrieb von Berlin · Kindertagesstätten Nordwest – Eigenbetrieb von Berlin · Bötzowstrolche e. V. · TU Studentenwerk Berlin – Anstalt des öffentlichen Rechts

Sachsen

AWO Kreisverband Nordsachsen e. V. · Gemeinde Doberschütz · Gemeinde Thallwitz · Stadtverwaltung Eilenburg · Stadt Wurzen

Schleswig-Holstein, Lübeck

Ev.-luth. Kindertagesstättenwerk Lübeck gGmbH

»Erfolgreiche Gesundheitsförderung in über 50 Kitas«



Gunnar Reinhard
Geschäftsführer | Dipl.-Sportwissenschaftler,
Betrieblicher Gesundheitsmanager
Mobil +49 163 549 11 92

Thomas Reformat
Geschäftsführer | Dipl.-Psychologe,
Physiotherapeut
Mobil +49 177 407 09 35

Kontaktaufnahme leicht gemacht.

Sie können auf die eine oder andere Art Kontakt zu uns aufnehmen.
Wir melden uns auch gern zurück.

Telefon +49 30 / 91 54 42 89 · E-Mail: info@kitacoaching.de · www.kitacoaching.de
relax Gesundheitsmanagement · Friedenstraße 92, 10249 Berlin