KIPORT®
DIGITALE FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Kompaktkurs | Comenius-EduMedia-Siegel

Mitarbeitergesundheit ist Chefsache

AUTOR/IN	DAUER	UMFANG	ZUGANG	FORMAT
Niels Schulz-Ruhtenberg	2 Stunden	3 Kapitel	90 Tage	100 % online

14,99 €

Einmalzahlung · inkl. MwSt. · keine Abo-Falle

Jetzt buchen auf kiport.de

- **Teilnahmenachweis** zur Vorlage beim Arbeitgeber, Amt oder Träger inklusive

KIPORT® – DIGITALE FORTBILDUNG FÜR DIE FRÜHKINDLICHE BILDUNG

KiPort ist das Online-Fortbildungsportal speziell für pädagogische Fachkräfte in Kitas, Krippen und der Tagespflege. Unsere Kurse sind praxisnah entwickelt, wissenschaftlich fundiert und von erfahrenen Fachleuten aus der frühkindlichen Bildung konzipiert. Mehrere Kurse wurden bereits mit dem renommierten Comenius-EduMedia-Siegel ausgezeichnet, einem europäischen Gütesiegel für digitale Bildungsmedien.

Flexibel
Lernen wann und wo es passt, ohne Präsenzpflicht

Mit Nachweis
Bescheinigung mit Lerndauer für den Träger

Erschwinglich
Einmalzahlung, kein Abo, kein Risiko

Sofort verfügbar
Nach Buchung sofort starten, ohne Wartezeit

- **3 Kapitel mit 16 Lektionen**
- **Ausgewiesene Kursdauer: 2 Stunden**
- **Teilnahmenachweis zur Vorlage beim Träger inklusive**

KURSBESCHREIBUNG

Erfahren Sie, wie Sie für Ihrer MitarbeiterInnen eine gesunde Work-Life-Balance fördern können. Tipps wie man ein entspannteres Arbeitsumfeld schaffen kann.

DAS LERNEN SIE

- **Wie Sie im** Trubel des Tages Entspannung finden, ohne Extraaufwand
- **Welche Entspannungsmethoden wirklich** alltagstauglich sind
- **Was Ernährung mit Stress zu tun hat** und wie Sie das nutzen können
- **Warum Magnesium, Kalium** & Co. mehr können als jede Schokolade

UNSER TIPP FÜR DEN EINSATZ

> Nehmen Sie sich eines der drei Kapitel fürs Team vor, zum Beispiel das zur Bewegung. Daraus lässt sich eine kleine Pausenidee machen, die Sie vier Wochen lang ausprobieren, etwa zehn Minuten Bewegung im Personalraum nach dem Mittagessen. Ob sie sich hält, zeigen die Rückmeldungen.

KURSINHALT

Kapitel 1: Wege zur besseren Entspannung
8 Module

- Vorstellung des Kurses
- Veränderungen der Arbeitsbedingungen - Belastungen in der Berufswelt sind gestiegen
- Lachen ist die beste Medizin - einfache Mittel, die Arbeitsbedingungen einfacher zu gestalten
- Vorstellung verschiedener Entspannungsmethoden
- Energiemanagement - eine praktische Übung zur sofortigen Anwendung
- Praktische Tipps zum besseren Abschalten
- Gesunder Schlaf
- Eine kurze Schlussfolgerung

Kapitel 2: Genussvoll Essen gegen Stress
4 Module

- Anti Stress Nährstoffe verscheuchen den Stress
- Gesunde Lebensmittel gegen Stress
- Gesunde Ernährung kann auch schmecken
- Mein Fazit

Kapitel 3: Bewegung - der Diamant gegen Stress
4 Module

- Bewegung wird immer weniger ...
- Bewegung - es gibt nichts besseres gegen Stress
- Gesundheitliche Effekte - positive Auswirkungen von Bewegung
- Bewegung in der Praxis - so kannst Du Dich im Alltag bewegen

ZIELGRUPPE

Erzieherinnen & Erzieher · Fachkräfte in Krippe & Hort · Kita-Leitungen · Tagespflegepersonen

AUTOR/IN

Niels Schulz-Ruhtenberg
Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin

IM PREIS ENTHALTEN

· Videobasiertes Training (VBT)

· 3 Kapitel, 16 Lektionen

· Freischaltung für **90 Tage** nach Kauf

· Teilnahmenachweis zur Vorlage

· 24/7 im eigenen Tempo lernen

· PC, Laptop, Handy oder Tablet

· Keine Installation nötig

AUSZEICHNUNG

Comenius-EduMedia-Siegel

Unsere Kurse werden jährlich im Rahmen des europäischen Comenius-EduMedia-Wettbewerbs evaluiert, den die Gesellschaft für Pädagogik, Information und Medien (GPI e.V.) ausrichtet. Eine Fachjury aus Wissenschaftlern und Bildungspraktikern aus sechs europäischen Ländern bewertet digitale Bildungsmedien nach pädagogischen, inhaltlichen und gestalterischen Kriterien. Mehr dazu: comenius-award.de

PREIS

14,99 €

Einmalzahlung · inkl. MwSt. · keine Abo-Falle · Jetzt buchen →

KIPORT®
DIGITALE FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Mehr Wissen macht nix!

Digitale Fortbildung für die frühkindliche Bildung – praxisnah, flexibel und wissenschaftlich fundiert.

10×	100 %	24/7
Comenius-EduMedia-Siegel	Online & flexibel	Im eigenen Tempo

KONTAKT

KiPort® – Mehr Wissen macht nix!
Baldamus & Bubert-Baldamus GbR
Berberitzenweg 24, D-21220 Seevetal

ERREICHBARKEIT

+49 (0) 4105 406188
info@kiport.de
Dipl.-Päd. Bettina Bubert-Baldamus

RECHTLICHES

USt-IdNr.: DE310965630

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

WEITERE VORTEILE

- → **Schnelle Anmeldung** – sofortiger Kursstart
- → **Flexible Lernzeiten** – ideal für Berufstätige
- → **Einfache Bedienung** – intuitive Benutzeroberfläche
- → **Kurze Lerneinheiten** – für maximale Effizienz
- → **Klar strukturierte Videolektionen** – für einfaches Folgen und Nachschlagen
- → **Keine Installation** – direkt im Browser lernen

FÜR WEN IST DIESER KURS?

- → **Erzieherinnen und Erzieher** – die praxisnahe Impulse für den Kita-Alltag suchen
- → **Fachkräfte in Krippe, Hort & Tagespflege** – die ihr Fachwissen gezielt erweitern wollen
- → **Kita-Leitungen** – die ihr Team mit aktuellen Fortbildungen stärken möchten
- → **Berufseinsteiger und Profis** – die flexibel und ohne Präsenzpflicht lernen möchten

DAS NEHMEN SIE MIT

- **Wie Sie im:** Trubel des Tages Entspannung finden, ohne Extraaufwand
- **Welche Entspannungsmethoden wirklich:** alltagstauglich sind
- **Was Ernährung mit Stress zu tun hat:** und wie Sie das nutzen können
- **Warum Magnesium, Kalium:** & Co. mehr können als jede Schokolade

14,99 €

Einmalzahlung · inkl. MwSt. · keine Abo-Falle

Jetzt buchen auf kiport.de →

© KiPort® – Baldamus & Bubert-Baldamus GbR · Alle Rechte vorbehalten