KIPORT®
DIGITALE FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Kompaktkurs | Comenius-EduMedia-Siegel

# Stressmanagement im KiTa-Umfeld

| AUTOR/IN | DAUER | UMFANG | ZUGANG | FORMAT |
|---|---|---|---|---|
| Jutta Kittner | 4 Stunden | 2 Kapitel | 90 Tage | 100 % online |

**24,99 €**

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

- **2 Kapitel mit 9 Lektionen**
- **Ausgewiesene Kursdauer: 4 Stunden**
- **Teilnahmenachweis zur Vorlage beim Träger inklusive**

## KURSBESCHREIBUNG

Lernen Sie im Online-Kurs, wie Sie Stress im Kita-Alltag erkennen, bewältigen und gesund bleiben. Für Erzieherinnen, Kitaleitungen und Tagespflegekräfte.

## DAS LERNEN SIE

- **Wie Sie persönliche** Stressmuster im Alltag erkennen und verstehen
- **Praktische Übungen für** mehr Gelassenheit auch bei Trubel und Lärm
- **So reagieren Sie** in angespannten Elternsituationen souveräner
- **Wege, um Ihre** Kräfte besser einzuteilen und auf sich selbst zu achten

## UNSER TIPP FÜR DEN EINSATZ

> Schreiben Sie eine Woche lang abends auf, welche Situation am meisten Kraft gekostet hat. Mit dieser Liste schauen Sie das Kapitel zu den Bewältigungsstrategien an. Für die Situation, die am häufigsten auftaucht, suchen Sie sich eine Strategie aus und probieren sie aus.

## KURSINHALT

### Kapitel 1: Stressmanagement in der Kita
3 Module

- Einleitung Stressmanagement: Begriffserklärung und der tägliche Stress in der KiTa
- Typische Stresssituationen im KiTa-Alltag
- Auswirkungen von Stress - macht Stress krank?

### Kapitel 2: Bewältigungsstrategien gegen Stress
6 Module

- Stressbewältigung: Möglichkeiten zur Stressbewältigung
- Blick nach außen: Kollegiale Beratung im Team
- Blick nach innen: Eigenen Blickwinkel verändern
- Veränderung des Denkens: Der erste Schritt neue Wege zu gehen
- Regeneration: Die schnelle Hilfe im Alltag
- Erholung und Entspannung: Der Wechsel von An- und Entspannung

## ZIELGRUPPE

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

## AUTOR/IN

**Jutta Kittner**
Diplom-Sozialpädagogin, Stressmanagement-Trainerin und Mediatorin

## IM PREIS ENTHALTEN

· Videobasiertes Training (VBT)

· 2 Kapitel, 9 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

**24,99 €**

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 persönliche:** Stressmuster im Alltag erkennen und verstehen
- **Praktische Übungen für:** mehr Gelassenheit auch bei Trubel und Lärm
- **So reagieren Sie:** in angespannten Elternsituationen souveräner
- **Wege, um Ihre:** Kräfte besser einzuteilen und auf sich selbst zu achten

## 24,99 €

Einmalzahlung · inkl. MwSt. · keine Abo-Falle

**Jetzt buchen auf kiport.de →**


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