



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Fachtag

Balanceakt Kita

Gesund aufwachsen und gesunde Organisationsentwicklung in Kitas

DGUV Congress Tagungszentrum des IAG Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden
Freitag, 06.12.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Alltag in Kitas kann oft wie ein Balanceakt erscheinen. Wie schaffen wir es, die gesunde Entwicklung der Kinder zu fördern und gleichzeitig auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten? Der Fachtag „Balanceakt Kita“ bietet Ihnen die wunderbare Gelegenheit, genau das zu entdecken! Lassen Sie uns gemeinsam praxisnahe Ansätze und Strategien erkunden, die Ihre Gesundheit und die der Kinder stärken.

Freuen Sie sich auf:

- **Inspirierende Keynote von Dr. Sabine Gregersen:** Lassen Sie sich von Frau Dr. Gregersen inspirieren! Sie zeigt Ihnen, wie gesunde Führung und Kommunikation auf Augenhöhe im Kita-Alltag lebendig werden.
- **Interaktive Workshops:** Wählen Sie aus spannenden Themen wie Selbstfürsorge, Selbstmanagement und Resilienz, um wertvolle Strategien in Ihren Alltag als pädagogische Fach- und Führungskraft zu integrieren.
- **Markt der Möglichkeiten:** Entdecken Sie an unseren Infoständen bewährte Ressourcen und Angebote, die Ihre Arbeit bereichern können.
- **Vernetzung:** Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen engagierten Fachkolleg*innen auszutauschen und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Nehmen Sie diese Chance wahr, um Ihre Resilienz zu stärken und frische Impulse für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu erhalten. Gemeinsam können wir eine gesunde und motivierende Zukunft für unsere Kitas gestalten!

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie hier: <https://www.p-sachsen.de/>

Wir freuen uns darauf, Sie beim Fachtag „Balanceakt Kita“ willkommen zu heißen!

Herzliche Grüße

Katharina Fink und Anja Maatz

1 / 6

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT |  Freistaat
SACHSEN



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Sachsen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Programm-Übersicht

Uhrzeit	Programmpunkt
09:00 – 09:30	Anmeldung und Begrüßungskaffee Ankommen der Teilnehmenden und Gelegenheit zum Netzwerken.
09:30 – 09:45	Eröffnung und Begrüßung Vorstellung des Programms und Ziele des Fachtags durch Anja Maatz und Katharina Fink.
09:45 – 10:15	Vorstellung und Rückblick der Regionalstellen und Landeskoordination Überblick über Erfolge und Bedeutung der Gesundheitsförderung in Kitas.
10:15 – 11:00	Keynote von Dr. Sabine Gregersen „Gesunde Führung und Zusammenarbeit in Kitas“ – Kommunikation auf Augenhöhe und klare Rollen als Grundlage für ein gesundes Arbeitsumfeld.
11:00 – 11:15	Kaffeepause Kurze Pause zur Erholung und zum Netzwerken.
11:15 – 12:45	Workshop-Runde 1 Interaktive Workshops zu den Themen Selbstfürsorge, Resilienz, Achtsamkeit und gesunde Führung.
12:45 – 13:45	Mittagspause und Netzwerklunch Gelegenheit zum informellen Austausch bei einem gesunden Mittagessen.
13:45 – 15:15	Workshop-Runde 2 Fortsetzung der Workshops mit vertiefenden Übungen und Diskussionen.
15:15 – 15:30	Kaffeepause Letzte Gelegenheit zum Austausch bei einer kurzen Erholungspause.
15:30 – 16:00	Inspirierender Abschluss: Gemeinsam Zukunft gestalten Interaktive Reflexion, Dankesrunde und gemeinsamer Blick auf die Vision für gesunde Kitas.

Workshops des Fachtages

Workshop 1:

„Selbstfürsorge und Burnout-Prävention: Strategien für Fachkräfte und ihre Vorbildrolle“

Referentin: Sophia Linhart

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte

Beschreibung:

Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Konzept – sie ist eine Notwendigkeit für alle, die im herausfordernden Kita-Alltag arbeiten. In diesem Workshop entdecken Sie praxisnahe Strategien, wie Sie Stress effektiv abbauen und Ihre eigene Gesundheit gezielt fördern können. Der Fokus liegt auf leicht umsetzbaren Methoden, die Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, um langfristig für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Durch den Austausch mit untereinander lernen Sie zudem, wie kleine Veränderungen im täglichen Verhalten eine große Wirkung auf Ihre Gesundheit haben können. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, ein gestärktes Selbstverständnis zu entwickeln und Ihre Rolle als Vorbild für Kinder und pädagogische Fachkräfte bewusster wahrzunehmen.

Workshop 2:

„Selbstliebe und positives Denken im Berufsalltag: Mentale Stärke für pädagogische Fachkräfte entwickeln“

Referent: Reinhard Görtz

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte

Beschreibung:

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Stärkung Ihrer mentalen Widerstandsfähigkeit und dem Aufbau eines positiven Selbstbildes. Durch gezielte Selbstreflexion und praxisnahe Übungen gewinnen Sie Klarheit über Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Der Vormittag widmet sich der inneren Balance und Selbstwahrnehmung, während am Nachmittag eine Naturerfahrung zur Vertiefung dieser Erkenntnisse genutzt wird, die Ihnen neue Perspektiven eröffnet. Die Teilnehmende werden ermutigt, sich intensiv mit persönlichen Herausforderungen auseinanderzusetzen und diese in konkrete, umsetzbare Strategien für den Berufsalltag zu verwandeln.

Wichtige Hinweise:

Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen, da ein Teil des Workshops draußen im Wald stattfinden wird. Sollte das Wetter nicht mitspielen, haben wir alternative Aktivitäten für drinnen vorbereitet.

Workshop 3:

„Achtsamkeit und Entspannung im Kita-Alltag: Methoden mit Human Design für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden“

Referentin: Arlett Plantikow

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte und Führungskräfte

Beschreibung:

Dieser Workshop vermittelt Ihnen, wie Sie durch Achtsamkeit und Entspannungstechniken Ihre persönliche Gelassenheit und Ihr Wohlbefinden steigern können – sowohl für sich selbst als auch für die Kinder in Ihrer Kita. Sie lernen, die Prinzipien des Human Design zu nutzen, um individuelle Stressmuster besser zu erkennen und gezielt darauf zu reagieren. Durch praktische Übungen und Reflexionen entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihres Teams. Ziel ist es, eine harmonische Balance zwischen den Anforderungen des Berufslebens und dem persönlichen Wohlbefinden herzustellen.

Wichtiger Hinweis:

Teilnehmende sollten vor Beginn des Workshops ihr persönliches Human Design Chart erstellen, um eine individuelle Einordnung zu ermöglichen. Dies können Sie hier tun: [Human Design Chartrechner](#).

Workshop 4:

„Stark und widerstandsfähig im Kita-Alltag: Resilienzstrategien für Fachkräfte und Kinder“

Referent: Romy Nestler

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte und Führungskräfte

Beschreibung:

Dieser praxisorientierte Workshop richtet sich an Fachkräfte, die ihre eigene Resilienz stärken und gleichzeitig die emotionale Stabilität der Kinder fördern möchten. Sie lernen, wie Resilienz als Schlüsselkompetenz eingesetzt werden kann, um die Herausforderungen im Kita-Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern. Der Workshop vermittelt den Unterschied zwischen Resilienz und Stressmanagement und zeigt Ihnen, warum beide Fähigkeiten essenziell für die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Sie erarbeiten konkrete Techniken, um mit Belastungen besser umzugehen und die Widerstandsfähigkeit bei sich selbst und den Kindern zu fördern.



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Workshop 5:

**„Wertebewusstsein als Gesundheitsförderung:
Ressourcen stärken durch wertebasiertes Handeln“**

Referent: Sebastian Lisowski

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte und Leitungskräfte

Beschreibung:

In diesem Workshop erfahren Sie, wie ein bewusster Umgang mit Ihren persönlichen und institutionellen Werten zur Gesundheitsförderung beiträgt. Durch die Reflexion Ihrer Kernwerte entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für deren Einfluss auf Ihre täglichen Entscheidungen und Ihr berufliches Handeln. Sie lernen, wie klare Werte Ihnen als Leitfaden dienen können, um im Kita-Alltag fokussiert und stressresistenter zu agieren. Der Workshop bietet Ihnen konkrete Ansätze, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu fördern und als positive Vorbilder in Ihrer Einrichtung zu wirken.

Workshop 6:

„Gesunde Führung in Kitas: Strategien für ein positives und unterstützendes Arbeitsumfeld“

Referentin: Sarah Bauer

Zielgruppe: Führungskräfte

Beschreibung:

Dieser Workshop ist speziell für Kita-Leitungen und Führungskräfte konzipiert, die ihre eigene Resilienz stärken und gleichzeitig eine unterstützende und gesunde Arbeitskultur in ihrer Kita fördern möchten. Sie lernen praxisnahe Methoden kennen, um mit Stress umzugehen und gleichzeitig das Wohlbefinden und die Motivation Ihres Teams zu steigern. Der Workshop gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, um ein positives und unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen, das nicht nur Ihre Mitarbeitenden, sondern auch die Kinder in ihrer Entwicklung fördert. Intensive Austauschmöglichkeiten und praxisnahe Übungen bieten Ihnen die Chance, Ihre Führungsfähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln.

5 / 6

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Sachsen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Anmeldung

Seien Sie Teil des Fachtags „**Balanceakt Kita: Gesund aufwachsen und gesunde Organisationsentwicklung in Kitas**“ am **06. Dezember 2024**! Die Veranstaltung findet als Präsenzveranstaltung im **DGUV Congress Tagungszentrum des IAG, Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden** statt. Nach Ihrer erfolgreichen Anmeldung erhalten Sie vor der Veranstaltung eine Bestätigung.

Melden Sie sich bis zum 29. November 2024 online an unter:

www.p-sachsen.de

Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung, einschließlich Verpflegung, beträgt **35 €**.

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

***Hinweis:** Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos zur Dokumentationszwecken veröffentlicht werden dürfen. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir um eine entsprechende Mitteilung an die Geschäftsstelle.*

Kontakt und Organisation

Landeskoordination „Überregionale Prozesssteuerung der Regionalstellen Gesundheitsförderung in der Kita zur Verbesserung gesundheitlicher Chancengleichheit“

Katharina Fink

Landeskoordinatorin

0351 501936-57

katharina.fink@slfg.de

Informationsstelle Gesundheit in der Arbeitswelt für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

Anja Maatz

0351 501936-54

gesund-betrieb@p-sachsen.de

c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.
Könneritzstraße 5, 01067 Dresden

6 / 6

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT | Freistaat SACHSEN



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Sachsen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

