



## UNSERE REFERENT:INNEN

### Liebe pädagogische Fach- und Führungskräfte, liebe Interessierte

Sie haben einen wunderbaren Beruf: Sie begleiten Kinder in ihrer Entwicklung. Doch die Arbeit mit Kindern, Eltern und Kollegin\*innen fordert Sie auch.

Selbstfürsorge ist dabei ein wichtiger Baustein, um die eigene Gesundheit zu erhalten und weiterhin Freude an der Arbeit mit Kindern zu haben. Durch eine ausreichende Selbstfürsorge können Sie ihr subjektives Stresserleben reduzieren.

Mit vielfältigen Impulsen und Anregungen wollen wir Ihnen an diesem Tag Werkzeuge an die Hand geben, eine gute Selbstfürsorge zu leben und gleichzeitig die Belange der Kinder und des Teams im Blick zu behalten.

Wir freuen uns auf Sie.  
Ihr Referententeam

Jetzt anmelden unter:

[www.Katja-Ludwig-Coaching.de](http://www.Katja-Ludwig-Coaching.de)



Dr. Katja Ludwig  
Coach für Stressmanagement, Personalentwicklerin, Pädagogin



Heike Künzel  
Pädagogin, Coach,  
Trainerin für soziale  
Kompetenz



Jana Schaller  
Psychologin  
Resilienz- und  
Stressmanagement-  
trainerin



Thomas Vogler  
Businesscoach



Uwe Hübner  
Physiotherapeut

## FACHTAG GESUNDHEIT UND SELBSTFÜRSORGE IM BERUF

für  
Kindertageseinrichtungen



22. April 2024

9:00 - 16:00 Uhr

Bühne Möbel Rieger,  
Siemensstraße 33, 07546 Gera

# PROGRAMM

---

## Ab 8:00 Uhr | Anmeldung

## 09:00 Uhr | Begrüßung, Ablauf

Moderation: Heike Künzel

## 09:15 Uhr | Fachvortrag "Stress im beruflichen Alltag bewältigen"

Dr. Katja Ludwig

## Ab 10:00 Uhr | Workshops

### **Workshop I Ressourcen im päd. Alltag erkennen**

Heike Künzel

### **Workshop II Selbstfürsorge**

Jana Schaller

### **Workshop III Umgang mit Konflikten im Team**

Thomas Vogler

### **Workshop IV Physiotherapeutische Übungen für Zwischendurch**

Uwe Hübner

### **Workshop V Stressprävention**

Dr. Katja Ludwig

## Ab 11:45 Uhr | Mittagspause

## Ab 12:30 Uhr | Workshops

Alle Workshops werden wiederholt.

## Ab 14:00 Uhr | Tempel der Musen

## Ab 15:15 Uhr | Praxistransfer

## Ab 15:45 Uhr | Abschluss und Auswertung



# KONTAKT

---

Dr. Katja Ludwig  
0151 54872977  
ludwig.katja@mail.gmx



# ANMELDUNG

---

Anmeldung unter:

[www.katja-ludwig-coaching.de](http://www.katja-ludwig-coaching.de)

Veranstaltungstermin:

22. April 2024, 9:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Bühne Möbel Rieger

Siemensstraße 33

07546 Gera

Die Anmeldung für die Workshops erfolgt vor Ort.

**Anmeldeschluss:** 28. Februar 2024

**Teilnahmegebühr:** 145 € (inkl. USt)  
(inklusive Getränke und Verpflegung)

Frühbucherrabatt: 119 € (inkl. USt) bis  
15.11.2023, nur begrenzte Plätze  
verfügbar