

## „Herausfordernde Zeiten gut meistern!“

- Abgrenzung und Entlastung für PädagogInnen  
und LeiterInnen in der Kinderbetreuung



Kinder brauchen in unsicheren Zeiten mehr denn je „geschützten Rahmen“ und BetreuerInnen als Vorbilder, an denen sie sich orientieren können. Mehr denn je brauchen Kinderbetreuungseinrichtungen jetzt starke Persönlichkeiten, die Halt und Sicherheit geben und sich psychologisch „richtig“ verhalten.

Dafür braucht man viel Kraft und Ruhe, innere Stärke und Stabilität, kurz: man sollte mit sich „im Reinen“ sein.

Woher hole ich mir als PädagogIn/LeiterIn die Kraft, um mit den Widrigkeiten des Arbeitsalltags gut umzugehen, Kinder kompetent zu begleiten und dabei auf eigenes Wohlbefinden und Gesundheit zu achten – darum geht es in diesem Workshop.

### Inhalt:

- Selbstregulation: kompetenter Umgang mit Emotionen
- Abgrenzung und Grenzen setzen
- Entlastung durch Kooperation
- Selbstfürsorge und Kraftquellen als Säulen der Gesundheit

### Nutzen:

- Mobilisierung der Eigenkräfte
- Austausch und Reflexion in Kleingruppen
- Teamstärkung
- Professionelle Tipps und Feedback

**Zielgruppe:** alle PädagogInnen/LeiterInnen in der Kinderbetreuung  
der Initiative „Gesunder Kindergarten Salzburg“

**Dauer:** 3 Stunden

**Ort:** als Workshop via Zoom oder als Team-Training vor Ort

**Kosten:** Der Workshop wird von der Initiative „Gesunder Kindergarten“ gefördert

### Referentin/Ansprechpartnerin:

Sandra Kaiser, MTD  
SK-Sandra Kaiser Coaching-Training-Supervision  
Waldstraße 13, 5321 Koppl  
Tel. 0664 122 1947  
Mail: [kontakt@sandrakaiser.at](mailto:kontakt@sandrakaiser.at)  
Web: [www.sandrakaiser.at](http://www.sandrakaiser.at)

