

Was mich stresst, bestimme ich selber! Selbststeuerung in Stress-Situationen

Produktnummer
2026-2174SP

Termin
05.02.2026
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
183,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

„... und manchmal ist mir alles viel zu viel!“

Viele Mitarbeitende in den Kitas stehen ständig unter Strom. Durch den Fachkräftemangel und die hohen Krankheitsausfälle ist ständig ein Mangel zu verwalten.

Wie können Sie dabei gut für sich sorgen und mit diesen Situationen bestmöglich umgehen?

Das Seminar vermittelt durch Theorie-Input und Übungen unterschiedliche Strategien, um mit Stress und Belastungen umzugehen.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre eigenen Ressourcen stärken, ihre Leistungsfähigkeit langfristig erhalten – und mit der eigenen Freude und Kreativität im Kontakt bleiben können.

Dozentin

Petra Nägele

Diplom-Psychologin, Transaktionsanalytikerin

Lernziele

- im Berufsalltag die Orientierung bewahren
- in guter Weise Möglichkeiten, aber auch Grenzen aufzeigen
- die eigenen Stressmuster erkennen
- Bewältigungsmöglichkeiten und Alternativen kennen lernen
- innere Ruhe und Selbstsicherheit fördern

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Jasmin Riesle
0711 21041-56
j.riesle@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Valerie Nübling
0711 21041-43
v.nuebling@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)