

# 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.

#### **Dozent**

### Petra Nägele

Diplom-Psychologin, Transaktionsanalytikerin

# Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte

#### 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

# Ort

VWA Bildungshaus Wolframstr. 32 70191 Stuttgart

#### Kontakt

#### Information

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

# Konzeption und Beratung

Valerie Nübling v.nuebling@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

**Impressum** 

Datenschutzhinweise