

Psychische Herausforderungen für Kita-Beschäftigte

Integration von Kindern mit Fluchterfahrung

Sofortmaßnahmen zur Stressreduktion

BARMER



BARMER

Stress-Situationen



BARMER

Konfrontation - Streit – Eskalation



BARMER

„Das bringt mich auf die Palme“



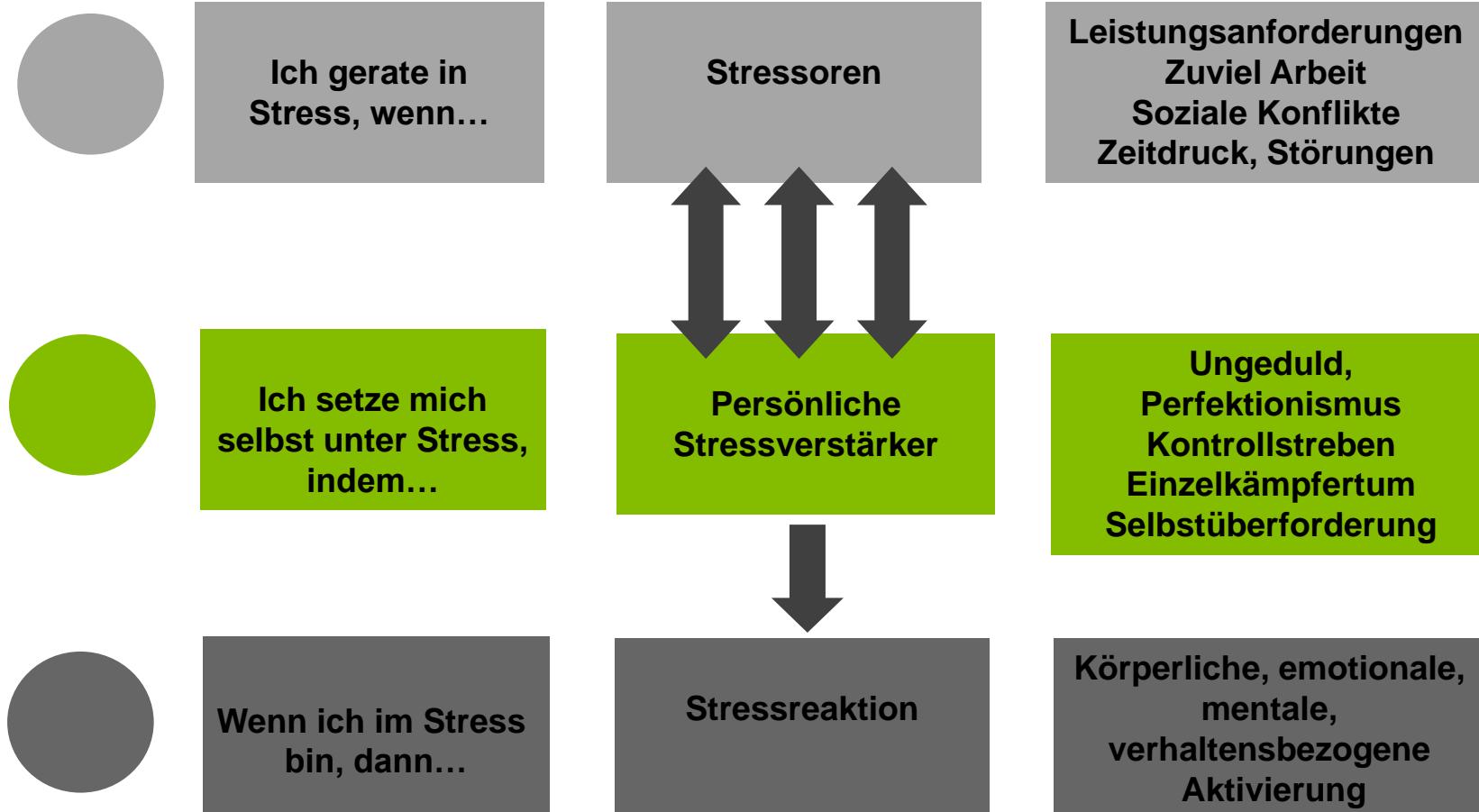
BARMER

Emotionale Beanspruchungen



BARMER

Die Stressstrias nach Kaluza (2012)



Stressreaktion - der Körper schlägt Alarm

- Erschöpfungszustand
- Schwindel
- Kreislaufbeschwerden
- Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Muskelkrämpfe



- Konzentrationsschwierigkeiten
- Denkblockaden
- Vergesslichkeit

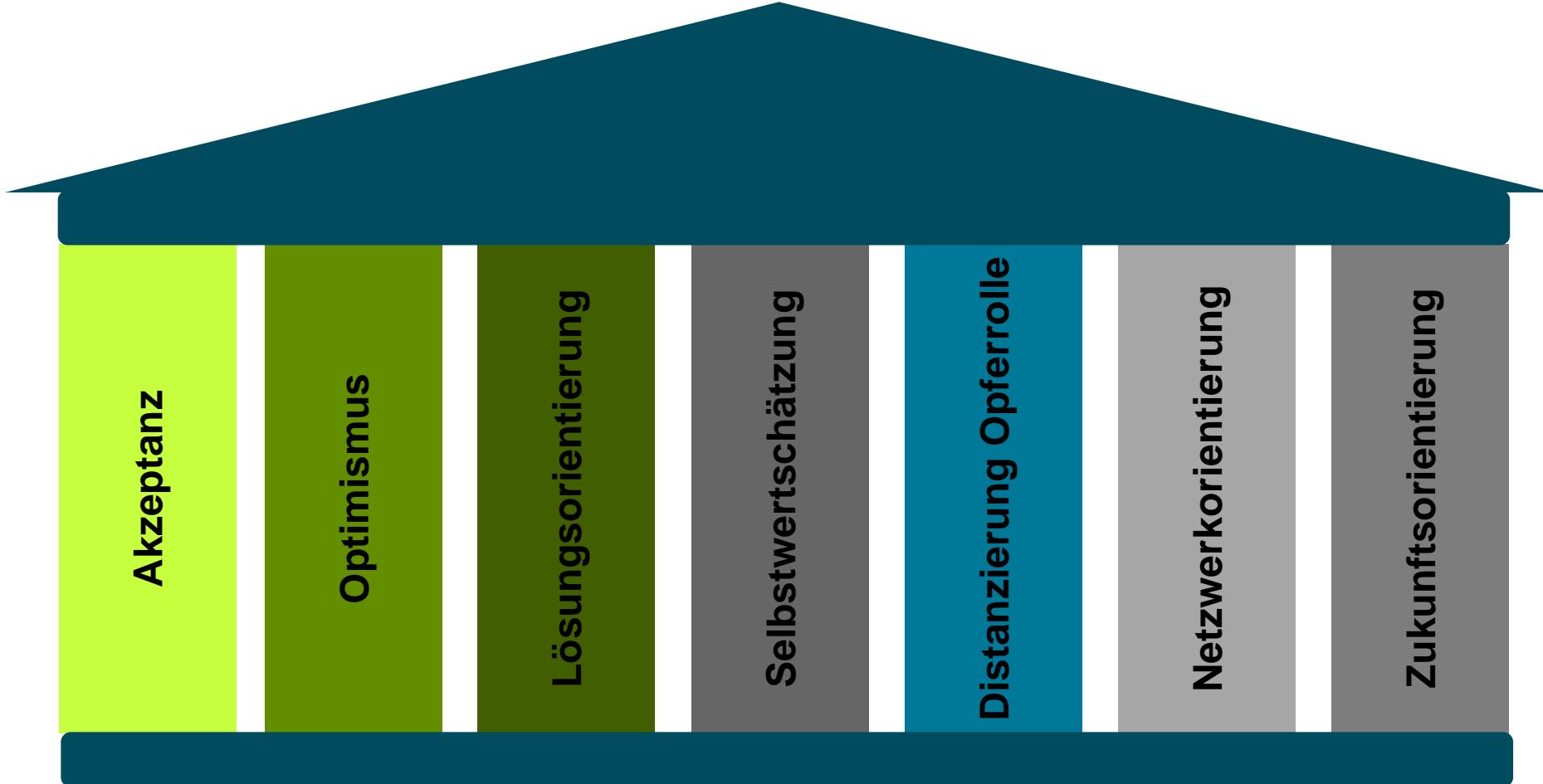
- Antriebslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Schlafstörungen
- Neigung zu Alkoholkonsum und Frustessen
- Erhöhte Unfallgefahr
- Sexuelle Schwierigkeiten

- Gereiztheit
- Lustlosigkeit
- Unzufriedenheit
- Gefühl der Überforderung und der Hilflosigkeit
- Gefühl der Fremdbestimmung
- Übellaunigkeit

Resilienz bezeichnet:

„(...) die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“

Die 7 Säulen der Resilienz



Soforthilfeübungen bei Stress/ Ärger/ negativen Emotionen



BARMER

Den Atem wahrnehmen



BARMER

Dehnen und Strecken



BARMER

Heilsames Summen – Die Bienenatmung



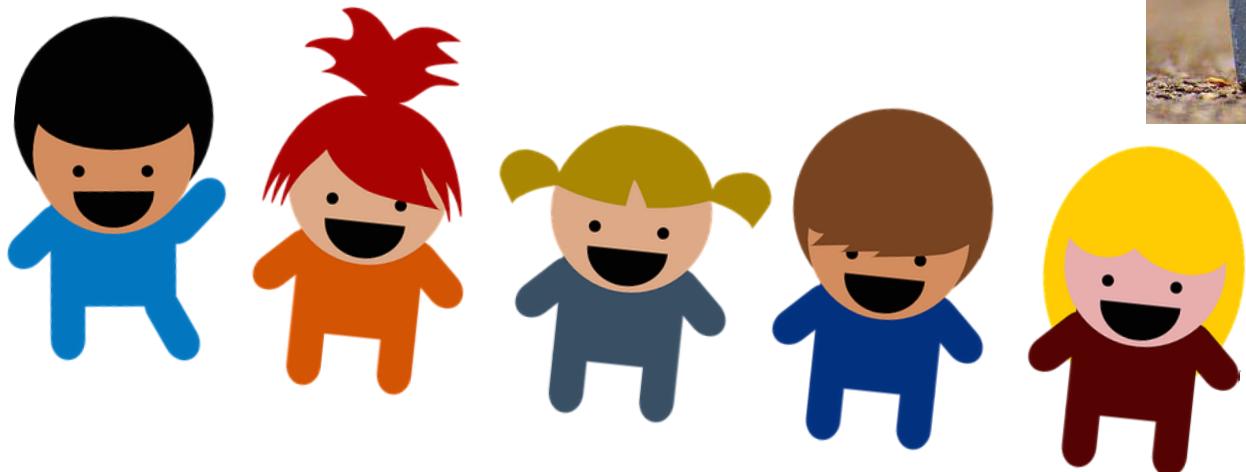
BARMER

Hampelmann



BARMER

Lächeln steckt an....



BARMER

Schüttle dich frei !



BARMER

Weiterführende BGM-Angebote in Kooperation mit der BARMER



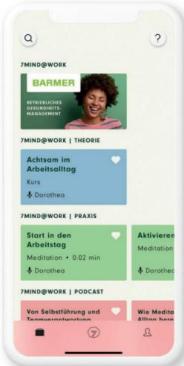
- **Online-Vortrag Resilienz**

Die persönliche Widerstandskraft stärken - im Team erlebbar
Dauer: 1 Stunde



- **Cyberfitness – Online Fitness Kurse**

Zeit- und ortsunabhängig trainieren mit firmenspezifischen Zugang zu einzelnen Online-Kursen: Rücken-Coaching, Ernährung & Vitalität, Mentale Balance und Fit for life



- **7Mind@work: Digitales Achtsamkeitstraining mit**

Meditationsübungen, Wissenskursen und Podcasts, die neue Wege zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag vermitteln

In 3 Schritten weiter informiert werden:



1. Mithilfe der Smartphone Kamera den QR Code scannen.
2. Unten auf der geöffneten Website „kontaktieren“ klicken.
3. Kontaktformular ausfüllen. Fertig!

oder über die Website:
www.barmer.de/seminar-kita-beschaeftigte



Hierüber gelangen Sie auch zu unserem **Newsletter**.

BARMER



Vielen Dank und bleiben Sie gesund!

BARMER