



Stressmanagement und Resilienztraining



Im Kindergarten Nord Kalsdorf hat für das Kindergartenteam ein Workshop zum Thema **Stressmanagement und Resilienz** stattgefunden.

Während des Workshops wurden immer wieder Übungen durchgeführt, um die Gedanken auf sich und die Aktivität zu konzentrieren. Das Team stellte sich beispielsweise im Kreis auf. Dabei sollte ein Klatschen - ein schnelles oder langsames - an die jeweilige Kollegin neben einem weitergegeben werden.

Bei einer weiteren Übung zur Entspannung bzw. Konzentration wurde der gesamte Körper in einem bestimmten Ablauf abgeklopft. Des Weiteren versuchte das Team mit der linken und der rechten Hand gleichzeitig eine andere Bewegung auszuführen.

Bei der Durchführung der einzelnen Übungen wurde geübt richtig und beruhigend zu atmen.

Diese Übungen dienen dazu, dass sich das Kindergartenteam in stressigen Situationen wieder auf sich konzentrieren kann und die Stressfaktoren einmal ausgeblendet werden können. Diese Übungen lassen sich in der Praxis auch super mit den Kindern umsetzen vor allem zu Zeiten, wenn es sehr unruhig oder laut ist.

Welche Bildungsbereiche wurden berührt?

Ästhetik und Gestaltung

Bewegung & Gesundheit

Emotionen & soziale Beziehungen

Ernährung



Ethik und Gesellschaft

Natur und Technik

Sprache und Kommunikation

