

Leitungsqualifizierung **Qualifizierte Leitung in bayerischen Kitas**

Modul: Selbstmanagement – Selbstfürsorge – Stressbewältigung

Leiterinnen und Leiter von Kitas bewältigen täglich ein komplexes und vielschichtiges Aufgabengebiet und übernehmen dabei viel Verantwortung. Voraussetzungen, um in dieser beruflichen Position langfristig gesund bleiben zu können und ein erfülltes Berufsleben zu haben, sind Selbstfürsorge, Reflexion, Eigenverantwortung und eine achtsame Selbstführung.

Deshalb erlernen Sie in diesem Modul praktische Methoden zur Psychohygiene und Selbststärkung. Außerdem erfahren Sie hilfreiche Grundlagen über die Entstehung von Stress und über innere und äußere Stressoren. Mit diesem Handwerkszeug gelingt es Ihnen, eigene Stressmuster rechtzeitig zu erkennen und auszugleichen. Praktische Übungen (Achtsamkeit, Atmung, Entspannung, Meditation, ...) wechseln sich ab mit fachlichen Inputs. Sie erhalten Zeit und Anleitung für Selbstreflexion, kollegialen Austausch und Kleingruppenarbeiten.

Zielgruppe

Kitaleitungen und stellvertretende Leitungen

Termin

Mi und Do | **25. und 26. Februar 2026** | 8:30 bis 17:00 Uhr an beiden Tagen

Veranstalter: Kinderland Campus Gemeinnützige GmbH

www.kinderland-campus.de

Ansprechpartnerin und Organisation: Angela Marella (Campusleitung)

Link zur Qualifizierung:

<https://www.kinderland-campus.de/de/leitungsqualifizierung#c2683>