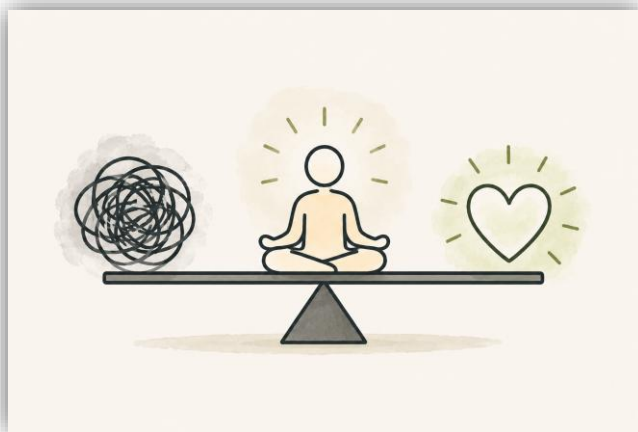


«Stark im Stress»

Workshop und Austausch für Mitarbeitende und Leitungen von Kitas



«Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.» (Schopenhauer)

Kursdetails

Wann: Dienstag, **3.11.2026** von 9:30 – 16:30 Uhr

Wo: Stiftung am Rhein, Neugut 1, Landquart

Referentin: **Dr. Wolfgang Schnell**, Lehrperson, Berater, Schulleiter, Pädagoge und Psychologe (Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie);
www.abrimos.ch

Kosten: Diese Veranstaltung wird von der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Graubünden subventioniert und ist **für Kitas im Kanton Graubünden kostenlos**

Anmeldung: Bis **05.10.2026** per [Anmeldelink](#) oder QR-Code



Ausgangslage

Der Alltag in der Kindertagesstätte fordert Sie jeden Tag heraus: gestiegene Erwartungen von Eltern und Gesellschaft, hohe Anforderungen an die pädagogische Qualität und ein anspruchsvolles Arbeitsumfeld belasten die psychische und physische Gesundheit. Der Fachverband Kinderbetreuung Graubünden lädt Sie deshalb im Auftrag der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Graubünden herzlich zu einem Weiterbildungstag ein, der Ihre Strategien im Umgang mit Stress, negativen Emotionen und herausfordernden Situationen stärkt, damit Sie gesund bleiben und die Freude am Beruf und an den Kindern bewahren.



Ziele

- Stärkung eines gesunden Umgangs mit Stress, negativen Emotionen und herausfordernden Situationen und Belastungen im Berufsalltag
- Eigene und fremde Stressreaktionen besser einordnen
- Praktische Übungen für den Alltag aus dem Training «Stark im Stress», welches speziell für Mitarbeitende aus Sozialberufen entwickelt wurde
- Freude am Beruf der Kinderbetreuung bewahren
- Stärkung der persönlichen Resilienz und Prävention

Inhalte / Themen

- Gesellschaftliche Entwicklungen in sozialen Berufen als Herausforderung und Chance
- Spezifische Belastungen in der Betreuung aus arbeitspsychologischer Sicht
- Umgang mit Belastungen, Stress und negativen Emotionen («Stark im Stress»)
- Resilienz und individuelle Prävention

Methodik

Inputs des Referenten werden kombiniert mit Austausch, praktischen Übungen, Gruppenarbeiten und Einzelarbeit. So wird das Thema möglichst praxisnah und vielfältig erarbeitet – mit interaktiven Momenten und Raum für den Austausch unter den Teilnehmenden.

Ihr Nutzen

Sie erkennen, wie Stress entsteht und wirkt, und wie Sie sich selbst und Ihre Gesundheit im beruflichen Alltag besser schützen können.

Zielgruppe

Mitarbeitende, Leitungspersonen und Gruppenleitungen von Kindertagesstätten (Schwerpunkt Vorschulbereich).

Enthaltene Leistungen

- 1-Tageskurs
- Kursunterlagen
- Teilnahmebestätigung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!