



Online-  
Kurse!

# Gemeinsam gesund bleiben: Digitale Angebote für pädagogische Fachkräfte und Eltern

Ausgewählte Workshops und Vorträge Ihrer AOK Baden-Württemberg

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

**AOK** 

# Sehr geehrte pädagogische Fachkräfte von Kitas und Grundschulen, sowie liebe Eltern,

wir freuen uns, Ihnen ein neues digitales Angebot vorstellen zu dürfen, das speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihre pädagogische Arbeit zu unterstützen und Ihnen wertvolle Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Unser digitales Angebot bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihren pädagogischen Alltag zu bereichern.

Auch für Eltern haben wir spezielle Inhalte entwickelt, um sie bei der Unterstützung ihrer Kinder zu Hause zu unterstützen. Von Tipps zur Förderung der frühkindlichen Entwicklung bis hin zu Anregungen für einen gesünderen Umgang mit sich selbst - unser

Angebot richtet sich an alle Eltern, die ihre Kinder bestmöglich unterstützen möchten. Wir sind stets bestrebt, unser Angebot zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Ihr Feedback ist uns daher sehr wichtig. Zögern Sie nicht, uns Ihre Anregungen und Wünsche mitzuteilen, damit wir unser Angebot kontinuierlich weiterentwickeln können.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre AOK Baden-Württemberg

## Unsere digitalen Angebote

### Die Angebote im Überblick

- Entspannung
- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Schlaf
- Psychische Gesundheit
- Ernährung
- Gesundheitsförderung in der KiTa

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserem digitalen Gesundheitsangebot. Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12 Uhr unter: [nbldigital@bw.aok.de](mailto:nbldigital@bw.aok.de) per E-Mail an.

## Entspannung

### Autogenes Training (AT) für Kita-Mitarbeitende (Kursreihe)

Sie möchten sich etwas Gutes tun? Ihre Tage sind anstrengend und Sie möchten abends zur Ruhe kommen? Dann sind Sie hier richtig. Nach einem kurzen theoretischen Einblick, haben Sie die Möglichkeit, den beruhigenden Effekt des AT selbst zu erleben.

Das AT ist eine Entspannungstechnik, die einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper hat und Ihnen helfen kann, besser mit Stress umzugehen.

- 08.04.2024 | 17.00-17.45 Uhr
- 15.04.2024 | 17.00-17.45 Uhr
- 29.04.2024 | 17.00-17.45 Uhr
- 06.05.2024 | 17.00-17.45 Uhr



## Ernährung

### Nachhaltige Ernährung – Gut für die Gesundheit von Mensch und Planet Erde

Gesund essen und ganz nebenbei etwas Gutes für die Umwelt tun. Erfahren Sie was es mit der „Planetary Health Diet“ und dem ökologischen Fußabdruck auf sich hat und welches Bio-Siegel wirklich hält was er verspricht.

- 11.04.2024 | 20.00-20.45 Uhr



## Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

### Gesund arbeiten – das zweiteilige kollegiale Coaching für KiTa-Mitarbeitende (Einrichtungsübergreifendes Coaching)

Wie kann ich mit Freude und Motivation arbeiten und im Feierabend gut abschalten? Wie bleibe ich bei Personalmangel selbst in Balance? Wie gehe ich hilfreich mit einem Konflikt um? Und vieles mehr. Das kollegiale Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Anliegen rund um das Thema „gesund arbeiten“ in einer geschützten Gruppe einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren.

- 22.04.2024 | 16.15-18.15 Uhr (Teil 1)
- 10.06.2024 | 16.15-18.15 Uhr (Teil 2)



## Schlaf

### Gesund schlafen - erholt durchstarten. Vortrag für pädagogische Fachkräfte

Einschlafen, durchschlafen, erholt in den Tag starten: Erfahren Sie warum Schlaf so wichtig für unsere persönliche Gesundheit ist und wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.

- **07.05.2024 | 14.30-15.15 Uhr**



## Psychische Gesundheit

### Konstruktiver Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern

In diesem interaktiven Workshop möchten wir das Thema „psychische Gesundheit“ zur Priorität zu machen. Mit lösungs- und ressourcenorientierten Tipps und Strategien erfahren Sie, wie Sie einen konstruktiven Umgang mit „schwierigen“ Situationen und „verhaltensauffälligen“ Kindern und Jugendlichen haben und mit Gelassenheit Ihre täglichen Aufgaben erfolgreich zu erledigen.

- **13.05.2024 | 14.00-16.00 Uhr**



## Psychische Gesundheit

### Konzentrierte Gelassenheit durch Achtsamkeit und Qigong

In diesem Workshop sollen Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe von Achtsamkeits- und Qigongübungen konzentriert und trotzdem gelassen durch den Arbeitsalltag kommen können. Es werden einfache, praktische Übungen durchgeführt, bitte bequeme Kleidung sowie leichtes Schuhwerk anziehen. Das Wohlbefinden soll in diesem Workshop im Mittelpunkt stehen.

- **15.05.2024 | 14.30-15.15 Uhr**



## Ernährung

### Leckeres für Frühstück und Vesperbox

Bunt, lecker, ausgewogen, so kann es auch aussehen beim Blick auf den Frühstücksteller oder in die Vesperdose, statt trostlos und langweilig. Erfahren Sie Tipps dazu, was kann ich gut mitnehmen oder zum Frühstück essen, was ist ausgewogen und schmeckt lecker?

- **16.05.2024 | 19.00-19.45 Uhr**



## **Gesundheitsförderung in der KiTa** **Vorstellung „JolinchenKids – Gesundheit als Entdeckungsreise im Kindergarten“**

Wir stellen Ihnen unser Präventionsprogramm für den Kindergarten vor - eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, seelisches Wohlbefinden, die Einbeziehung der Eltern sowie die Erzieherinnengesundheit stehen hierbei im Fokus.

- **04.06.2024 | 17.00-17.45 Uhr**



## **Psychische Gesundheit** **Resilienz - Strategien für innere Balance**

7 Schlüssel für mehr psychische Stabilität und Gelassenheit in Beruf und Alltag

- **05.06.2024 | 15.00-15.45 Uhr**



## **Psychische Gesundheit** **Dilemmakompetenz**

Häufig müssen wir Entscheidungen treffen, bei denen keine der Optionen wirklich gut ist oder die bedeuten, dass der Preis für die eine oder andere Seite sehr hoch ist. Diese Entscheidungen können sehr viel Energie und Zeit binden, oder im schlimmsten Fall lähmen und krank machen. Im Workshop sollen Möglichkeiten vermittelt und diskutiert werden, wie der Umgang mit solchen Entscheidungen aussehen kann, so dass klare Entscheidungen entstehen und man aus der Dilemma-falle gesund heraustreten kann.

- **27.06.2024 | 15.00-15.45 Uhr**



## **Ernährung** **Essen genießen - mit allen Sinnen**

Ernährungsempfehlungen und Nährwertangaben geben ein Grundgerüst vor für eine ausgewogene Ernährung. Dennoch sollten wir im Alltag die Freude am Essen nicht aus den Augen verlieren. Erfahren Sie, was dazu beiträgt, dass Essen zum Genusslebens wird. Bitte legen Sie sich für eine Achtsamkeitsübung ein Stückchen Schokolade oder Trockenobst bereit.

- **02.07.2024 | 14.30-15.15 Uhr**



## Psychische Gesundheit

### Growth Mindset - online Informationsabend für Eltern und Pädagogen

Sind Ihnen Sätze wie die folgenden bei Ihrem Kind ebenfalls bekannt: „Das kann ich nie lernen, in Sport bin ich wirklich eine Null“?

Damit sind Sie nicht alleine! In der Psychologie unterscheiden wir zwischen zwei grundlegenden Denkweisen (Mindsets) bei Menschen: Das Growth Mindset, das Neues wagt, und das Fixed Mindset, das Angst vor Fehlern oder Misserfolgen hat.

Mit einem Growth Mindset sind Kinder besser in der Lage, Hindernisse zu überwinden, Rückschläge als Lernchancen zu betrachten und ihre Ziele zu erreichen.

Dieser Online-Vortrag konzentriert sich darauf, Eltern und Pädagogen praxisorientierte Strategien zu vermitteln. Diese sollen ihnen helfen, Kinder dabei zu unterstützen, ein Growth Mindset zu entwickeln.

Ziel ist es, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und ihre Bereitschaft zum Lernen und zur Bewältigung von Herausforderungen zu fördern.

- **09.07.2024 | 20.00-20.45 Uhr**



## Sonstiges

### Humor als wichtige Ressource im Berufsalltag

In diesem Vortrag lernen Sie, wie genau uns Humor unterstützen kann, besser mit den Herausforderungen des Lebens zurecht zu kommen und vor allem, wie wir diese wichtige Ressource kultivieren können.

Humor ist in jedem Menschen angelegt und kann trainiert werden. Im Übrigen korreliert Humor immer mit einer subjektiv höher empfundenen Lebenszufriedenheit. Neben einem unterhaltsamen Theorieteil runden abwechslungsreiche Übungen, bei denen natürlich auch viel gelacht wird, den Vortrag ab.

- **17.07.2024 | 17.00-18.00 Uhr**



## Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

### Gesund arbeiten – das zweiteilige kollegiale Coaching für KiTa-Mitarbeitende (Einrichtungsinternes Coaching)

Wie kann ich mit Freude und Motivation arbeiten und im Feierabend gut abschalten? Wie bleibe ich bei Personalmangel selbst in Balance? Wie gehe ich hilfreich mit einem Konflikt um? Und vieles mehr. Das kollegiale Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Anliegen rund um das Thema „gesund arbeiten“ in einer geschützten Gruppe einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren.

- **Auf Anfrage einer Einrichtung (First come - first serve)**



# GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

