

# WORKSHOP – ANGEBOT

## 1 | **Gesund und fit im Arbeitsalltag**

Vegan oder mit Fleisch? Exotisches Superfood oder Heimisches aus der Saison? Zuckerfrei, fettarm? Anhand von Zutatenlisten und Nährwerttabellen bewerten wir Lebensmittel u. Ernährungsweisen. Wir zeigen, dass gesundes, ausgewogenes Essen auch im Alltag möglich ist. *Simone Goetz, Verbraucherzentrale M-V e.V.*

## 2 | **Selbstfürsorge durch Achtsamkeit**

Alltags- u. berufstaugliche Achtsamkeitsübungen. Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben. Möglichkeiten zu finden, wie Du in Deinem Arbeitsalltag noch besser auf Dich achten kannst sowie Dir immer wieder kleine Inseln der inneren Einkehr u. Erholung verschaffst. *Sandra Koch, Entspannungstherapeutin*

## 3 | **Kann ich das noch essen? Lebensmittelwertschätzung in der Kita**

Wie können mehr Abfälle beim Kitaessen vermieden werden? Entsorgung u. Reinigung als Teil der Prozesskette für eine gute Kitaverpflegung sowie Mitmachaktionen, um den Kindern das Thema näher zu bringen.

*Katharina Kutzner, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.*

## 4 | **Kneipp mit mir, ich zeig es dir**

Einblicke in das Kneipp-Konzept, Vorstellung von Kneipp-Anwendungen für unsere Kinder, Umsetzung im Kita-Alltag und Selbsterfahrung

*Beate Möller, KNEIPP-Kompetenzzentrum Plau Am See*

## 5 | **Spieglein, Spieglein an der Wand – Selbstreflexion als Grundlage sexualpädagogischer Arbeit**

Für eine erfolgreiche Umsetzung sexualpädagogischer Themen ist das Wissen um eigene Ressourcen u. Tabus neben Fachwissen u. Methodenkenntnis wichtig. Wir werden in der Gruppe unsere eigene Haltung u. Erfahrung reflektieren, diskutieren sowie die Blickwinkel anderer kennenlernen.

*Robert Gotterbarm, inteam MV-Landesfachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung*

## 6 | **Psychische Belastung im KITA-Alltag beteiligungsorientiert angehen**

### ► **FÜR LEITUNGEN & WERDENDE LEITUNGEN**

Kita-Box – Auf geht's zur gesunden Kita im Dialog: Anleitung zur Durchführung, Hintergrundinfos psychische Belastung u. Gefährdungsbeurteilung, erfolgreiche Umsetzung d. Gefährdungsbeurteilung arbeitsbedingter psychischer Belastung.

*Marc Irmer, Unfallkasse MV*

## 7 | **Umgang mit Problemen**

Probleme erkennen und beschreiben, "Die systematische Problemlösung", Gemeinsam Beispiele bearbeiten.

*Mirko Sondershausen, Seminarleiter Stressbewältigung IEK Berlin*

## HINWEISE

**Anmeldung:** Bitte wählen Sie für die Arbeitsgruppen um 11:30 Uhr und 14:00 Uhr je ein Thema aus der Liste aus. Einige Arbeitsgruppen sind schnell ausgebucht. Halten Sie auch Alternativwünsche bereit.

**Mitzubringen:** Bei Arbeitsgruppen mit Bewegung bitte auf bequeme Kleidung achten! Erfahrungsgemäß heizen sich die Räume schnell auf. Bitte bringen Sie sich ausreichend zu Trinken mit!

## 8 | **Den Frühling zum Klingen bringen...**

...mit Liedern, Finger- u. Bewegungsspielen, Klanggeschichten und einfachem Orff Instrumentarium, Gestaltung einer musikpädagogischen Einheit in der Kita, hoher Praxisanteil *Fiona Dinkelacker – MusiKüste/elementare Musikpädagogin u. staatlich geprüfte Musicaldarstellerin*

## 9 | **Selbstfürsorge: Möglichkeiten und Grenzen**

Die innere Einstellung kann dabei helfen, die Gesundheit zu wahren u. die Arbeit nicht „mit nach Hause“ zu nehmen. Die Balance zwischen Engagement u. Abgrenzung sowie zwischen Nähe u. Distanz zu halten.

*Prof. Dr. René Börmert, Diplom-Pädagoge Sozialarbeitswissenschaft*

## 10 | **Rhythmus-Seminar zur musikalischen Früherziehung**

Trommeln kann jeder! In wenigen Minuten lernen auch musikalisch ansonsten eher "Taktlose" - gemütlich sitzend – das Spiel auf unseren Musikhockern (Trommelworkshop mit Cajons).

*Ricardo Espinosa, Schauspieler und Musikpädagoge*

## 11 | **Linkshändige Kinder erkennen und fördern**

Aussagekräftige Zeiger, linkshändertypische Stärken, mit den Schwächen umgehen, das besondere Lernen berücksichtigen.

*Frank Steinkopf, Dipl. Lehrer und Linkshänder-Berater*

## 12 | **Klangvolle Frequenzen und Verschnaufpause**

### ► **BITTE KLEINES KISSEN, DECKE UND YOGAMATTE MITBRINGEN**

Was sind Frequenzen u. was haben sie mit meiner Gesundheit zu tun, Mein Körper ein Symphonieorchester, Warum PlanetenKlangSchalen?

*Karen Hagen, Klangvoll\_Leben*

## 13 | **Medienstarter**

### ► **TAGESFORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE ZUR MEDIENKOMPETENZFÖRDERUNG (Geht über beide Workshop-Phasen!)**

Vermittelt Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien in Kita u. Familie. Sie lernen, wie digitale Medien spielerisch in den Kita-Alltag integriert u. medienpädagogische Konzepte umgesetzt werden können.

*Christian Krieg, Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV*

## 14 | **Kenne deine Rechte – schütze dich selbst!**

Rechtsübersicht als Einstieg. Konkrete Beispiele zu gesetzlichen Grundlagen sowie Urteile aus dem Arbeitsleben, die Anwendung finden, werden gemeinsam erarbeitet.

*Christopher Köster, Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft MV*

## 15 | **„Hannah und Moritz – Die Reise zum eigenen Ich“**

Vorstellung des kindgerechten u. toleranzfördernden ADHS-Puppenspiels| Impulsworkshop zur kostenfreie Weiterbildung zum Thema Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern z.B. ADHS; praktische Tipps zum Umgang mit Kindern mit ADHS und Einbeziehung der Eltern, Vorstellung der Möglichkeiten zur selbständigen Planung, Aufbau, Einstudieren u. Durchführung eines thematischen Puppenspiels

*Christa Klatt, ADHS-Elterntrainerin im Auftrag der AOK Nordost/Freiberuflerin*

## 16 | **Willkommen in unserem Yoga-Traumzauberland**

Yoga- ausgeglichen, gesund u. stark | Bewegung, Spiel Geschichten und Reim

*Heike Sültrmann, Heilerziehungspflegerin/Kinderyogalehrerin*

## 17 | **Bewegung inklusiv im Kindergartenalltag**

Ein Kind mit Handicap – Praxisnahe Einführung in das Thema Behinderung. Was ist möglich? Anregungen zum inklusiven Bewegungsangebot im Kita-Alltag. Was ist nötig? Rahmenbedingungen, Materialien, Sicherheit,...

*Dörte Plessentin, Para Sport und Rehasport VBRS M-V e.V.*

## 18 | **„Schutzraum KiTa: Hinweise auf (sexualisierte) Gewalt erkennen und gebotene Maßnahmen treffen“**

Erkennen u. Bewerten von Spuren am Körper von Kindern. Bewerten von verdächtigen Verhaltensveränderungen.

Was habe ich zu tun u. was ist die Aufgabe von KiTa-Leitungen?

*Rainer Becker, Ehrenvorsitzender der Deutschen Kinderhilfe – Die ständige Kindervertretung, Polizeidirektor und Hochschuldozent a. D.*

## 19 | **Wie funktionieren wir? – Hauptsache Verstehen**

In dem Vortrag wird unser psychologisches Handlungsspektrum erklärt u. dessen Auswirkungen auf unser Miteinander.

*Kay Wellner, Fachdozent für Kommunikation, Marketing, Konfliktlösungsmanagement*

## 20 | **Verantwortlich, aber nicht schuldig!**

Promlemlösung: eigenes Erleben differenzieren, eigene Gesundheitsstörer verabschieden, eigene Lebensfreiheit wiederentdecken

*Marion Reinhold, zert. Mediatorin, Straube – Managementberatung*

## 21 | **Wenn das Heben und Tragen zur Belastung wird**

Anregungen für rückengerechte Arbeitsabläufe. Wenig Aufwand, großer Erfolg: Ausgleichsübungen für die tägliche Arbeit.

*Dirk Teichmann, Päd. Mitarbeiter der Unfallkasse MV*

## 22 | **Ressource Tanz**

### ► **BITTE BEQUEME KLEIDUNG UND EINE YOGAMATTE MITBRINGEN**

Regeneration im (beruflichen) Alltag durch Körperarbeit u. Tanz

*Yvonne Middelborg, Tanzpädagogin*

## 23 | **Regeneration und Selbstfürsorge im Berufsalltag**

Techniken zur Regeneration u. zur Stimulierung des .Parasympathikus. Ob durch Augenübungen, autogenes Training oder Atemgymnastik – entdecken Sie, wie Sie täglich neu aufladen u. mit voller Energie in den nächsten Tag starten können. Praktische Tools für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im herausfordernden Alltag.

*Kristina Portwich, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Osteopathin*

## 24 | **Stimmgesundheit mit Redekraft**

Stimmhygiene, Stimmunfunktion und etwas was die an die Hand bekommen präventive Übungen für den Arbeitsalltag *Lysann Zumkowski, Logopädin*

# MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Ab 8:00 Uhr können Sie den Markt der Möglichkeiten besuchen. Rund um das Thema Gesundheitsförderung erwartet Sie ein vielfältiges Angebot an Informationen und Materialien zum Mitnehmen, Ausprobieren und Kaufen. Aussteller werden unter anderem sein:

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

athmer oHG

Bildungswerk der Wirtschaft M-V e. V.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und

Bewegungsförderung e. V.

Die Wohlfahrts

DRK-Bildungszentrum Teterow gGmbH

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft M-V

GSE-Gesellschaft für solidarische

Entwicklungszusammenarbeit M-V e. V.

HABA Sales GmbH & Co. KG

Heldentaten Akademie

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung M-V e. V.

Landesverkehrswacht M-V e. V.

MOREDU GbR

ORG-DELTA GmbH

Sarah Wiener Stiftung

Stiftung Bildung

Straube Managementberatung

Techniker Krankenkasse Landesvertretung MV

Unfallkasse MV

Verband für Behinderten u. Rehabilitationssport M-V e. V.

vital & physio GmbH