

Stressbewältigung am Arbeitsplatz für erzieherische Hilfskräfte mit dem Schwerpunkt körperorientiertes Gleichgewicht



Bild von macrovector auf Freepik

Umfang / Format: 14 UStd (7 UStd á 1,5 Std./ Woche)

Branche: Erziehung / Brückenkindergarten

Zielgruppe: Erzieherische Hilfskräfte

Format: Individuell betriebsbezogen, betriebsübergreifend,
 Präsenz, Blended learning, Online

Lernziele



Mündliche Kommunikation

Die Teilnehmenden (TN) erlernen Kommunikationsmöglichkeiten bei körperlichen Beeinträchtigungen im Stressfall



Berufliche Fachsprache / Literalität

Die TN können Bewegungsübungen in der direkten Arbeit mit Kindern einbringen und anleiten.



Gesundheitskompetenzen

Die TN erkennen Zusammenhänge und erlernen Lösungsansätze:

- Stress und Bewegungsmangel
- Aktiver Stressabbau durch innere und äußere Bewegung
- Selbstbewusstsein und mentale sowie körperliche Stressfaktoren
- Belastungssituationen kommunizieren

Ausgangslage

Im Feedbackgespräch des Angebots „Stressbewältigung am Arbeitsplatz für erzieherische Hilfskräfte“ wurde eine Weiterführung des Kurses mit dem Schwerpunkt auf Bewegung und körperorientiertes Gleichgewicht gewünscht und anschließend mit allen Beteiligten abgestimmt.

Die TN arbeiten als erzieherische Hilfskräfte in den Brückenkindergärten in der Region Mülheim an der Ruhr, Essen und Oberhausen (MEO) und betreuen Kinder und Babys von Müttern, die an einem Sprach- oder Integrationskurs teilnehmen. Teilweise sind es über 40 Kinder an einem Standort mit bis zu 17 Babys. Das Stressniveau ist hoch, die Verständigung auf vielen Sprachen mit den Eltern ist komplex und die Anforderungen vielfältig.

Das Angebot wurde in der Mittagspause der TN durchgeführt.

Die Herausforderung in der Durchführung des Kurses wurde durch das sehr unterschiedliche Bildungsniveau der Teilnehmenden von wenigen Schuljahren bis hin zu voll ausgebildeten und studierten Kräften bestimmt.

Inhalte

- Was ist Stress, wie entsteht Stress?
- Wie hat Stressabbau mit Bewegung zu tun?
- Stressabbau durch innere und äußere Bewegung
- Übungen zum Stressabbau in den Alltag integrieren
- Übungen zum Energieaufbau in den Alltag integrieren
- Mentale und körperliche Zusammenhänge erkennen und Stress entgegenwirken
- Praktische Umsetzung individuell und als gemeinsames Angebot mit Einbezug der betreuten Kinder

Methodische Elemente

Das Seminar ist als Präsenzveranstaltung konzipiert, um die Übungen nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch umzusetzen.

Die Lerninhalte waren sowohl informativ-wissenschaftlicher Art als auch praktisch angelegt. Die Umsetzung von praxisbezogenen Bewegungsübungen, die im Alltag der erzieherischen Hilfskräfte gut integrierbar sind, war Bestandteil jeder Einheit.

Die Einheiten waren so aufgebaut, dass alle Teilnehmerinnen verschiedene Möglichkeiten des Stressabbaus und der Gesundheitsfürsorge über den Weg der Bewegung und der Achtsamkeit für den eigenen Körper erkennen konnten.

Das Angebot konnte auch als aktive Mittagspause verstanden werden, in der neben der (theoretischen) Klärung der Stressfaktoren die Praxis des Ausprobierens der Übungen erfolgte. Diese waren – nach der entsprechenden Reflexion und Klärung der Notwendigkeiten – an den Rahmenbedingungen für die Anleitung der Kinder orientiert, um eine Blaupause für die berufliche Praxis im Kindergarten zu bieten.

Effekte

- Die TN lernen mit den Gegebenheiten in Ihrem Aufgabenfeld besser umzugehen und Anzeichen für Stress wahrzunehmen und können darauf reagieren.
- Die TN können durch die veränderte Selbstwahrnehmung ihre Aufgaben besser erledigen.
- Die TN steigern ihr Selbstbewusstsein.
- Die berufsbezogene Sprache wird verbessert, die aktive Sprachpraxis in realen Situationen trainiert.
- Die TN können sich nach dem Kurs mehr im Betrieb einbringen.
- Die Übungen waren lebens- und arbeitswelthaft.

Das melden die TN selbst zurück:

- „Über die Übungen haben wir alles mit den Händen, mit dem Körper gelernt, nicht nur mit Reden – mit Bewegung konnte ich alles besser behalten!“
- „Übungen mit Bewegungen, die ich kennen gelernt habe, entspannen mich und die Kinder im Kindergarten.“
- „Es macht Spaß und erleichtert!“
- „Ich konnte mit den Übungen in die Führung gehen und mit eigenen Ideen selbst voran gehen!“



Toolbox, Wissensbausteine, Links

Seminarplan:

<https://www.basiskom.de/angebote-basiskomnet/qualifizierung-im-betrieb>

Einige der Methoden sind in der Arbeitshilfe „Stressbewältigung am Arbeitsplatz – Übungen und Methoden“ veröffentlicht. Die Arbeitshilfe wurde gemeinsam mit den TN des Angebots erstellt.

Abrufbar unter: <https://www.basiskom.de/info-und-mediathek/arbeitshilfen>



QR-Code für die erstellten Kurzfilme, die die Übungen zeigen:



Kontakt



Arbeit und Leben DGB/VHS NRW
Regionalbüro Oberhausen
Barbara Kröger
Telefon: +49 (0) 208 8252830
kroeger@arbeitundleben.nrw

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben
(Gesamtprojekt)
Anke Frey
Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16
frey@arbeitundleben.de
<https://www.basiskom.de>
<https://arbeitundleben.de/>