



Ein Angebot der AOK Nordost für Mitarbeiter/-innen in Kindertagesstätten

## **Acht Bausteine für gesundes Arbeiten in der Kita**

Gesunde Erzieher/-innen – Grundlage erfolgreicher Kita-Arbeit

## Vorwort

Schon bei den ganz Kleinen greifen Bildung und Gesundheitsförderung ineinander. Die in früher Kindheit erworbenen Kompetenzen prägen die gesamte Entwicklung eines Kindes. Jüngste politische Entscheidungen erzwingen den raschen Ausbau von Krippen- und Kitaplätzen in Deutschland. Im Mittelpunkt der gesundheitsfördernden Aktivitäten beim Ausbau und im Bestand bleiben jedoch immer die Kinder.

Erfolgreich können die gesellschaftlichen Anforderungen nur dann umgesetzt werden, wenn Träger und Personalführung auf gesunde, motivierte und fachkompetente Mitarbeiter/-innen setzen. Die pädagogischen Fachkräfte einer Kita sind der Schlüssel zur Sicherung steigender Qualitätsansprüche an die Betreuung und Förderung der Kinder. Fachliche Kompetenzen und Wohlbefinden wirken nicht nur auf ihre eigene Gesundheit, sondern verbessern auch die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder.

Die AOK Nordost unterstützt Unternehmen seit vielen Jahren mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) und bietet bedarfsgerechte Angebote zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Mit dieser Unterstützung können Unternehmen ein systematisches Gesundheitsmanagement in ihrer Organisationsstruktur nachhaltig verankern und damit eine lohnende Investition tätigen.

Die berufsbedingten gesundheitlichen Belastungs- und Risikofaktoren in Kindertagesstätten, die demographische Entwicklung und der bereits spürbare Mangel an pädagogischen Fachkräften stellen die Kitas vor besondere Herausforderungen.

Ziel dieses branchenspezifischen Gesundheitsangebotes der AOK Nordost ist es, durch gebündelte Interventionen möglichst viele Mitarbeiter/-innen zu erreichen. Insbesondere die Einrichtungen, für



die aus Zeit- oder Kostengründen BGM sonst nicht zugänglich wäre, profitieren davon.

Wissenschaftliche Befragungen von Erzieherinnen und Erziehern haben Aufschluss darüber gegeben, welche Gesundheitsressourcen und -belastungen innerhalb der Branche vorliegen und den Handlungsbedarf konkret im Hinblick auf gesundheitsbewusstes Verhalten und die Gestaltung der Arbeitsverhältnisse aufgezeigt.

Aus diesen Analysen sind die vorliegenden Seminarbausteine entstanden, die sich an Träger, Kita-Leiter/-innen und pädagogische Fachkräfte richten.

Die Seminare können von jeder Einrichtung selbst nach eigenem Bedarf ausgewählt werden. Unsere Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement beraten Sie dabei im Vorfeld gerne, um passende Lösungen für Ihre Mitarbeiter/-innen zu finden.

*Werner Mall  
Unternehmensbereichsleiter Prävention  
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse*



## Gesund arbeiten in der Kita durch Betriebliches Gesundheitsmanagement

*Angebot für Trägervertreter/-innen*

In diesem Workshop schärfen die Teilnehmer/-innen zunächst gemeinsam den Blick für das Thema Gesundheit und lernen den Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit kennen. Neben fachlichen Impulsen werden vor allem der Austausch untereinander und das gemeinsame Erarbeiten von Ideen und eigenen Erkenntnissen gefördert. Die Teilnehmer/-innen erkennen das Zusammenspiel von gesundheitsförderlichen sowie -belastenden Verhaltensweisen und arbeitsgestalterischer Verhältnisprävention und reflektieren dabei ihre Rolle als Träger der Kitas. Im zweiten Teil der Veranstaltung erfahren die Fachkräfte, wie Betriebliches Gesundheitsmanagement ganzheitlich gesteuert bzw. umgesetzt wird und welche Möglichkeiten der Kooperation mit der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse bestehen.

### Inhalte:

- Verständnis von Gesundheit
- Gesundheit als Ressource zur Arbeitsbewältigung
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Einfluss des Trägers auf die Gesundheit der Mitarbeiter/-innen
- Analyse der Krankenstandsdaten der Erzieher/-innenbranche
- Modell betrieblicher Gesundheit
- Einflussfaktoren Mitarbeiter/-innengesundheit
- BGM-Prozess und -Steuerung

### Methoden:

nonverbale Kommunikationsformen, persönliche und Gruppengespräche, Selbsterarbeitung

**Teilnehmer/-innen:** Kita-Träger

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–15

**Dauer:** 6–8 Stunden



## Gesund arbeiten in der Kita durch Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Ein Seminar für Kita-Leiter/-innen

Die Kita-Leiter/-innen reflektieren in diesem Modul den Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit. Wie gesund ist die eigene Einrichtung? Wie lassen sich die individuellen Kompetenzen der Mitarbeiter/-innen fördern und in der Organisation integrieren? Auf dem Weg zur gesunden Kita geht es darum, die individuellen Quellen von Arbeitsfreude und Selbstvertrauen gemeinsam zu stärken. Grundlegend dafür ist, in einem guten Kontakt mit sich und den Kolleginnen und Kollegen zu sein. Das Gefühl, gemeinsam an einem Strang zu ziehen, verhindert in der Regel fachliche Überforderung und fördert gleichzeitig die Motivation.

### Inhalte:

- Was ist Gesundheit? Übersicht an Definitionen
- Zusammenhang Arbeit und Gesundheit
- Gesundheitliche Belastungen und Ressourcen der Erzieher/-innen
- Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Der BGM-Prozess und seine Integration in den Kita-Alltag
- Transparenz bei Informationen und Entscheidungen

### Lernziele:

Die Teilnehmer/-innen

- sind sensibilisiert und erhalten ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit.
- üben sich darin, die eigenen Belastungen und Ressourcen zu erkennen und wahrzunehmen.
- reflektieren die Belastungen und Stärken in der eigenen Kita und tauschen sich darüber aus.
- haben erste Überlegungen zum Umgang mit Über- und Unterforderung in ihrer Kita gemacht.
- wissen die Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und erkennen die Potenziale, die für ihre Einrichtung darin liegen.

### Methoden:

Input und Präsentationen, Austausch und Reflexionsrunden in Kleingruppen

**Teilnehmer/-innen:** Kita-Leiter/-innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–15

**Dauer:** 6–8 Stunden



## Gesund führen und gesund kommunizieren in der Kita

*Das Führungsverhalten hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter/-innen. Welche Anforderungen ergeben sich daraus für die Kommunikation und Organisation? – Ein Seminar für Kita-Leiter/-innen*

Die Leiterinnen und Leiter von Kitas sind besonders gefordert, wenn es um gesundheitsbewusstes Verhalten geht. Als Führungskräfte gestalten sie Abläufe und Strukturen, prägen maßgeblich die Kommunikation und den Umgang mit Konflikten – und sie kennen die Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Mitarbeiter/-innen. In diesem Seminar setzen sich Kita-Leiter/-innen bewusst mit den Themen „Führung“ und „Gesundheit“ auseinander. Sie reflektieren eigene Führungsstile, erforschen Konfliktfelder und erarbeiten, was sie in ihrem Arbeitsalltag schwächt und was sie stärkt. Die Konzepte der Salutogenese und das Belastungs-Beanspruchungsmodell helfen, das eigene Gesundheitsverständnis einzuschätzen und motivieren zugleich auf gesunde Weise zu führen.

### Inhalte:

- Das Konzept der Salutogenese
- Das Belastungs-Beanspruchungsmodell
- Führungsmodelle
- Rolle, Aufgaben und Stile von Führungskräften
- Kommunikation und Führen
- Gesundes Führen

### Lernziele:

- Führungsaufgaben und Führungsstile unterscheiden lernen
- Eigene Stärken wahrnehmen
- Konfliktfelder im Führungsalltag erkennen und konstruktiv steuern
- Gesundheit in das eigene Führungsverhalten integrieren
- Sich auf den Weg zur gesunden Kita begeben

### Methoden:

Inputs, Kleingruppen-Arbeit, Reflexions- und Auswertungsrunden, praktische Übungen mit Feedback

**Teilnehmer/-innen:** Führungskräfte, Kita-Leiter/-innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–14

**Dauer:** ca. 8 Stunden inkl. Pausen



## Gute Zusammenarbeit mit den Eltern

*Wie gelingt die dafür notwendige wertschätzende Kommunikation?  
Ein Seminar für pädagogische Mitarbeiter/-innen von Kitas*

Laut Berliner Bildungsprogramm sind Eltern und Erzieher/-innen Partner in der Betreuung, Bildung und Erziehung von Kindern. Diese Partnerschaft gelingt jedoch nur, wenn die dazugehörige Kommunikation funktioniert. Misslungene Kommunikation ist ein wesentlicher Stress- und Störfaktor in der Zusammenarbeit zwischen Erziehungsberechtigten und Erzieher/-innen und hat Auswirkungen auf die Gesundheit der Erzieher/-innen. Konstruktive Zusammenarbeit und Zufriedenheit der Eltern steigern hingegen das Selbstvertrauen der Erzieher/-innen.

Wie kann der Kontakt zu den Eltern gelingen? Wie können gute Gespräche gestaltet werden? In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Kommunikationsmuster zu reflektieren und zu erforschen. Die Teilnehmer/-innen erarbeiten gemeinsam, welche Haltung und welche Sprache zu einer gesunden Kommunikationskultur beitragen können. Dabei setzen sie sich mit verschiedenen Gesprächssituationen

auseinander und analysieren typische Konfliktfelder. In praktischen Übungen erfahren sie, wo ihre Schwächen und wo ihre Stärken sind – und üben ein gesundes Kommunikationsverhalten ein.

### Inhalte:

- Gesundheit und Kommunikation
- Grundlagen der Kommunikation
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Kommunikation als wichtiger Teil in einer gesunden „Erziehungspartnerschaft“
- Gesunde Wege in der Zusammenarbeit mit Eltern beschreiben

### Lernziele:

- Eigene Kommunikationsmuster durchschauen
- Konfliktfelder erkennen
- Grundlagen gesunder Kommunikation einüben und reflektieren
- Handwerkszeug für verschiedene Gesprächssituationen kennenlernen
- Elterngespräche bewusst gestalten

### Methoden:

Inputs, Kleingruppen-Arbeit, Reflexions- und Auswertungsrunden, praktische Übungen mit Feedback

**Teilnehmer/-innen:** Pädagogische Mitarbeiter/-innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–14

**Dauer:** ca. 8 Stunden inkl. Pausen



## Ich Sorge für mich – Drei Wege zu mehr Gesundheit

*Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress: Wer hier Bescheid weiß, kann viel Gesundes für sich tun – Ein Seminar, das alle Mitarbeiter/-innen in Kitas für ihre Gesundheitsressourcen sensibilisiert*

Der berufliche Alltag von Erzieher/-innen ist psychisch und physisch fordernd: Wie können Kita-Beschäftigte diesen meistern, ohne selbst erschöpft und ausgebrannt zu sein? Was brauchen sie, um in ihrem Alltag gesund zu bleiben? Mit solchen Fragen setzen sich die Teilnehmer/-innen dieses Seminars auseinander. Was belastet sie? Was fällt ihnen leicht? Was stärkt sie? Thematisiert wird, wie Gesundheitskompetenzen im persönlichen Alltag entwickelt und in den beruflichen Alltag integriert werden können. Bewegung, Ernährung sowie der Umgang mit Stress sind dabei die zentralen Themen.

### Inhalte:

- Reflektion gesundheitlicher Belastungen in der Kita und im persönlichen Alltag
- Primärprävention durch Ernährung, Bewegung, Stressminderung
- Gesundheitsressourcen aufspüren
- Gesundheitskompetenzen entwickeln und in den beruflichen Alltag integrieren
- Veränderungen planen

### Lernziele:

- Gesundheitsbewusstes Verhalten im beruflichen und persönlichen Alltag reflektieren
- Gesundes von Ungesundem unterscheiden lernen
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen anerkennen
- Meine Gesundheitskompetenzen für den beruflichen Alltag
- Meine Schritte auf dem Weg zu einer gesunden Kita

### Methoden:

Inputs, Kleingruppen-Arbeit, Reflexions- und Auswertungsrunden, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen

**Teilnehmer/-innen:** Beschäftigte von Kitas, Erzieher/-innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–14

**Dauer:** ca. 8 Stunden inkl. Pausen

## Balanciert und mitten im Leben! Wie werde ich mein eigener Stressmanager?

*Mit meinem Stress auf Du und Du – Ein Workshop für Erzieher/-innen, damit sie den eigenen Stressmechanismen auf die Spur kommen und im Alltag gut damit umgehen können*

Der Alltag der Erzieher/-innen wird bestimmt durch Zeitdruck bei der Arbeit mit den Kindern, ständige Unterbrechungen bei der Arbeit, hohen Erwartungsdruck von Kindern, Eltern, Trägern und Leiter/-innen sowie fachlich anspruchsvollen Herausforderungen. Zudem sind die Umgebungsbelastungen durch Lärm geprägt. Das kann zu Erschöpfungen und hohen körperlichen Beanspruchungen führen.

Stress ist bedrohlich und lebenswichtig zugleich. Stress fordert uns einerseits heraus, damit wir uns weiter entwickeln und zeigen, was wir können; andererseits belastet uns Stress auch – zum Beispiel, wenn wir in einer dauerhaften Anspannung stecken bleiben und uns nicht mehr entspannen können. Anhaltender Stress versetzt unseren Körper und unsere Sinne in permanente Alarmbereitschaft und das wird gefährlich für unsere Gesundheit. Nicht selten plagen uns dann viele Ängste, wir sind verspannt, haben Herzrasen oder Atemnot. Wie lässt sich der Stress gut bewältigen? Ziel des Moduls ist es, die Erzieher/-innen für die Gefahren von Dauerstress zu sensibilisieren und ihnen praktische Hinweise zu geben, mit welchen Strategien und Entspannungstechniken sie diesen begegnen können.

### Inhalte:

- Was ist Stress und wozu ist er gut?
- Analyse der eigenen Belastungssituation
- Strategien der Problemlösung (kognitiv, emotional und physiologisch)
- Stressabbau: Die Ursachen für den eigenen Stress an der Wurzel packen
- Abstand zur Stressquelle: Veränderung der persönlichen Einstellungen und Bewertungen
- Auftanken nach dem Stress: Sich etwas Gutes gönnen!

### Lernziele:

Die Teilnehmer/-innen

- wissen um die Gefahren von dauerhaftem Stress.
- lernen verschiedene Lösungsstrategien des Stressmanagements kennen.
- üben einzelne Techniken der Entspannung.
- entwickeln erste Schritte, wie sie Entspannungsformen im beruflichen Alltag integrieren können.

### Methoden:

theoretische Inputs, moderiertes Gruppengespräch, Gruppen- und Einzelarbeit, praktische Übungen

**Teilnehmer/-innen:** Erzieher/-innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–12

**Dauer:** ca. 8 Stunden inkl. Pausen



Foto: AOK-Medien dienst

## Ein Kita-Alltag ohne Stress?!

*Stress lässt sich nicht einfach abschalten, aber durchaus erfolgreich bewältigen – Ein Seminar für Kita-Leiter/-innen, die den Stress in ihrer Organisation mindern wollen.*

Stress ist einerseits eine wichtige Lebensenergie, andererseits als Dauerstress gefährlich für unsere Gesundheit. Stress kann uns zur Weiterentwicklung anspornen, aber auch zur Erschöpfung und Burnout führen. Die Kita-Leiter/-innen erhalten in diesem Modul grundlegendes Wissen rund um das Thema Stress. Gemeinsam überlegen sie, was bei ihnen, in ihrem Team und in ihrer Organisation konkret Stress auslöst und entwickeln Strategien, wie sie diese Stressoren bei sich und an ihrem Arbeitsplatz mindern können. Dabei reflektieren sie auch den Einfluss von Führung auf das Stresserleben der Erzieher/-innen.

### Inhalte:

- Was ist Stress und wozu ist er gut?
- Stressoren im Beruf und in der Freizeit
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung Strategien der Problemlösung (kognitiv, emotional und physiologisch)
- Organisatorische Möglichkeiten, um den Stress abzubauen
- Abbau: Die Ursachen für den eigenen Stress an der Wurzel packen
- Abstand zur Stressquelle: Veränderung der persönlichen Einstellungen und Bewertungen
- Auftanken nach dem Stress – sich selbst und dem eigenen Körper etwas Gutes gönnen!

### Lernziele:

Die Teilnehmer/-innen

- erarbeiten grundlegendes Wissen zum Thema Stress.
- wissen um die zentrale Rolle der Bewertung von Stresssituationen.
- kennen ihre individuellen Stressoren.
- erfahren Formen der Entspannung.

### Methoden:

kurze theoretische Inputs, moderiertes Gruppengespräch, Gruppen- und Einzelarbeit, praktische Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen

**Teilnehmer/-innen:** Kita-Leiter/-innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–12

**Dauer:** ca. 8 Stunden inkl. Pausen



## Gelassen, entspannt, bewegt – rücken-schonendes Arbeiten in der Kita

*Körperliche Belastungen gehören zum Kita-Alltag dazu. Wie sind sie gut auszugleichen? Ein Seminar für Erzieher/-innen mit vielen praktischen Anteilen*

Mal sind es schwere Spielzeugkisten, die Erzieher/-innen schleppen müssen. Mal sind es Kinderstühle, auf denen Erzieher/-innen sitzen: Körperliche Zwangshaltungen, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, führen langfristig zu Muskel- und Skelettbeschwerden. Die Erzieher/-innen reflektieren in diesem Seminar, was ihren Rücken alles belasten kann. Sie lernen rückergerichtetes Stehen, Sitzen, Heben und trainieren Entspannungs- und Ausgleichsübungen, die sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lassen. Weiter erhalten sie Hinweise, wie sie mit guter Kommunikation, organisatorischen Veränderungen und einer ergonomischen Ausstattung rücken-schonendes Arbeiten ermöglichen können.

### Inhalte:

- Reflektion körperlicher Belastungen in der Kita
- Ergonomisches Sitzen, Stehen, Tragen, Bücken, Heben
- Entspannungs- und Ausgleichsübungen
- Rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- Rückengerechte Verhältnisse am Arbeitsplatz (Hinweise zum Mobiliar, zur Organisation etc.)

### Lernziele:

- Informationen zum rückergerichten Arbeiten vermitteln
- Austausch und Reflektion über körperliche Belastungen in der Kita
- Psychische Belastungen als Auslöser von Rückenschmerzen und mögliche Bewältigungsformen
- Unterstützung der Gesundheit durch ergonomisches Mobiliar und eine gesunde Organisationsentwicklung

### Methoden:

Austausch in Kleingruppen, Wahrnehmungsübungen, Körperschulung, Brainstorming mit Kopfstandmethode, Informationsvermittlung

**Teilnehmer/-innen:** Erzieher/innen

**Teilnehmer/-innenzahl:** 8–15

**Dauer:** ca. 8 Stunden inkl. Pausen



## Kontakt

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse.  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
14456 Potsdam  
bgm@nordost.aok.de

### Wir beraten Sie gerne!

Gerne kommen wir in Ihre Kita bzw. zum Träger der  
Einrichtung und beraten Sie zu unseren Angeboten!

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer  
Internetseite [www.aok-bgf.de/nordost](http://www.aok-bgf.de/nordost)  
oder unter der Telefonnummer **0800 2651199**.

