



Online-
Kurse!

Gemeinsam gesund bleiben: Digitale Angebote für pädagogische Fachkräfte und Eltern

Ausgewählte Workshops, Kurse und Vorträge Ihrer AOK Baden-Württemberg

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Sehr geehrte pädagogische Fachkräfte, sowie liebe Eltern,

nach dem erfolgreichen ersten Angebot in der ersten Jahreshälfte 2024, freuen wir uns Ihnen das neue speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Angebot vorstellen zu dürfen. 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
- Sucht
- 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: nbdigital@bw.aok.de per E-Mail an.

Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung **Selbstfürsorge im (Berufs-)Alltag!**

Weg von To-Do-Listen, hin zur selbstbestimmten Gestaltung Ihres (Berufs-)Alltags! Mit alltagstauglichen Tipps und praxisbewährten Strategien wird es Ihnen möglich, einen konstruktiven und für Ihre Gesundheit förderlichen Umgang zu entwickeln. Seien Sie dabei und setzen Sie sich selbst in den Fokus!

- **23.09.2024 | 14.00-16.00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Abschied nehmen - innere und äußere Abschiede im Elternalltag

Abschiede sind ein natürlicher Teil des Lebens und können in der Tat sehr emotional sein. Es ist wichtig, diese Erfahrungen als Chance zu sehen, um unsere Bindungen zu stärken und uns selbst sowie unseren Kindern beizubringen, mit Veränderungen umzugehen. Indem wir uns bewusst mit unseren Gefühlen auseinandersetzen, können wir lernen, wie wir uns in solchen Situationen unterstützen und Trost spenden können. Es ist auch hilfreich, offen über unsere Emotionen zu sprechen und gemeinsam Wege zu finden, um mit Abschieden umzugehen. Letztendlich können diese Erfahrungen dazu beitragen, unsere Resilienz zu stärken und uns als Familie enger zusammenzuschweißen.

- **25.09.2024 | 19.00-19.30 Uhr**



Ernährung

Der Familientisch – Stressfreie Mahlzeiten für Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Muss der Teller leer gegessen werden? Wie bekommt mein Kind möglichst alle guten Nährstoffe ohne, dass der Esstisch zum Stresstisch wird.

Warum essen Kinder am liebsten Nudeln? Diese und viele weitere Fragen sind Inhalt des Vortrages zum Familientisch. Sie erhalten Tipps zur Ernährungserziehung, so dass gemeinsames Essen mit Kindern Spaß macht. Weitere Themen sind Portionsgrößen, Mahlzeitengestaltung und Umgang mit Süßigkeiten.

- **26.09.2024 | 20.00-21.30 Uhr**



Sucht

Youtube, Gaming & Co: Chancen und Risiken digitaler Welten für Kinder und Jugendliche

Was machen unsere Kinder und Jugendlichen wenn sie online sind? Wie viel und was ist (noch) gesund?

Während moderne Influencer-Millionäre und E-Sport Profis glaubhaft berichten, dass ihre Karrieren bereits im Alter von 12, 13 oder 14 Jahren begannen, diskutieren Experten der WHO aktuell, ob eine Empfehlung von täglich maximal zwei Stunden Bildschirmmediennutzung für Jugendliche sinnvoll ist. Im Vortrag wird diese Ambivalenz zwischen Chancen und Risiken der digitalen Lebenswelten kritisch anhand aktueller Zahlen und Daten aus Wissenschaft und Forschung diskutiert. Mitdiskutieren und Vernetzen im Chat ist ausdrücklich erwünscht.

- **30.09.2024 | 20.00-20.45 Uhr**



Psychische Gesundheit

Wertschätzung ein Grundbedürfnis

Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis und ein nicht zu unterschätzender Gesundheitsfaktor. Sie erhalten Anregungen wie eine wertschätzende Haltung bewusster im privaten wie auch im beruflichen Alltag gelebt werden kann.

- **01.10.2024 | 17.00-18.00 Uhr**



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Konstruktiver Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern

In diesem interaktiven Workshop möchten wir das Thema „psychische Gesundheit“ zur Priorität machen.

Mit lösungs- und ressourcenorientierten Tipps und Strategien erfahren Sie, wie Sie einen konstruktiven Umgang mit „schwierigen“ Situationen und „verhaltensauffälligen“ Kindern und Jugendlichen haben, um mit Gelassenheit Ihre täglichen Aufgaben erfolgreich zu erledigen.

- **07.10.2024 | 14.00-16.00 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 Dilemmafalle gesund heraustreten kann.

- **10.10.2024 | 16.00-17.30 Uhr**



Sucht

Prävention von Mediensucht und Förderung von Medienkompetenz

Medien sind in jedem Lebensalter ein präsent Thema.

Erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche wirksam vor der Entwicklung einer Mediensucht schützen können.

Wir behandeln die Themen: Sucht, Gaming, Social Media und weitere Gefahren im Internet.

- **10.10.2024 | 19.00-20.30 Uhr**



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Leichtigkeit für deinen Arbeitstag

Zweiteiliges kollegiales Coaching für Ihr KiTa-Team!

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“ einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren.

- **15.10.2024 | 16.15-18.15 Uhr**
- **03.12.2024 | 16.15-18.15 Uhr**

<https://www.pulsnetz.de>



Psychische Gesundheit

Mental Health First Aid (MHFA)

Werden auch Sie MHFA-Ersthelfer*in für psychische Gesundheit! (max. 12 TeilnehmerInnen)

Sie möchten wissen wie Sie Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können? Im 12-stündigen Kurs lernen Sie, wie Sie frühzeitig Hinweise auf Angststörungen, eine Depression, Suizidalität, Psychosen sowie Substanzmissbrauch/ -abhängigkeit bei Angehörigen, Freund*innen und Kolleg*innen erkennen und ansprechen können. Sie erlernen im Kurs die fünf Bausteine der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit und können diese anwenden.

Hinweis: Sie werden hier MHFA-Ersthelfer*in für psychische Gesundheit bei Erwachsenen – nicht bei Kindern und Jugendlichen.

- 21.10.2024 | 16.30-18.30 Uhr
- 28.10.2024 | 16.30-18.30 Uhr
- 04.11.2024 | 16.30-18.30 Uhr
- 11.11.2024 | 16.30-18.30 Uhr
- 18.11.2024 | 16.30-18.30 Uhr
- 25.11.2024 | 16.30-18.30 Uhr

<https://www.mhfa-ersthelfer.de>



in Zusammenarbeit mit

Kurse für psychische Gesundheit



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Leichtigkeit für deinen Arbeitstag

Zweiteiliges kollegiales Coaching für Ihr KiTa-Team!

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“ einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren.

- 23.10.2024 | 16.30-18.30 Uhr
- 29.01.2025 | 16.30-18.30 Uhr

<https://www.pulsnetz.de>




gesund arbeiten



Psychische Gesundheit **Keine Angst vor dem Konflikt**

Konflikte gehören zu unserem Alltag als soziale Wesen ganz selbstverständlich dazu und in den meisten Fällen schaffen wir es selbst, diese zu lösen. Was passiert aber, wenn die Konflikte weiter eskaliert sind? Wie können wir erkennen, was an welcher Stelle wichtig wäre und den Knoten lösen könnte? Im Workshop sollen Modelle und Methoden der Konfliktklärung vorgestellt und miteinander an Alltagsbeispielen entwickelt werden.

- **24.10.2024 | 16.00-17.30 Uhr**



Entspannung **Qigong**

Die Körperübungen wirken durch eine Kombination von Ruhe, Entspannung und Bewegung harmonisierend und kräftigend auf Körper, Geist und Seele. Durch die weichen Bewegungen bei aufrechter, natürlich entspannter Körperhaltung wird die Blutzirkulation und die Atmung aktiviert und reguliert.

- **05.11.2024 | 14.00-14.45 Uhr**



Familie und Gesundheit **Den Familienalltag gesundheitsorientiert gestalten**

Die Organisation des Familienlebens stellt an alle Familienmitglieder Anforderungen. In diesem Vortrag werden Rahmenbedingungen vorgestellt, die für einen gesundheitsförderlichen Familienalltag wichtig sind.

- **12.11.2024 | 15.00-15.45 Uhr**



Sucht

„Inhalierbare Suchtstoffe und neue nikotinhaltige Suchtmittel – Ein gefährlicher Trend bei Jugendlichen“

E-Zigaretten, Cannabis, Nikotinbeutel, Lachgas ... – Die Liste schädlicher inhalierbarer und neuer nikotinhaltiger Substanzen, die Kinder und Jugendliche konsumieren, wird immer länger. Durch die sozialen Medien sind Kinder und Jugendliche ständig gezielter Online-Werbung für derartige schädliche Produkte ausgesetzt, die Populärkultur normalisiert sie. Es ist eine zentrale Aufgabe der Prävention, Kinder und Jugendliche über die Risiken und Folgen giftiger und süchtig machender Produkte aufzuklären, denn der Konsum schädlicher Substanzen bereits in jungen Jahren ist eine ernste Bedrohung für die öffentliche Gesundheit.

- **21.11.2024 | 16.15-17.00 Uhr**



Schlaf

Mein Weg zum erholsamen Schlaf- Erholt und aufgeweckt in den Tag – entspannt und müde in die Nacht

Guter Schlaf erhält die kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit. Der Vortrag beleuchtet warum und wie wir schlafen, die Ursachen schlechten Schlafes und erklärt, was zu gutem Schlaf beiträgt.

- **02.12.2024 | 15.00-16.00 Uhr**



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Gespräche mit fordernden Eltern führen

Die Erziehungspartnerschaft zwischen ErzieherInnen und Eltern gestaltet sich nicht immer leicht. Mit Hilfe kleiner Reflexionseinheiten möchte ich Sie einladen, aktiv zu erfahren, warum wir alle immer wieder in unseren Gesprächen mit Irritationen und Missverständnissen rechnen sollten – und warum das nicht unbedingt zum Problem werden muss.

- **05.12.2024 | 19.00-19.30 Uhr**



Ernährung

Die Mischung macht's - gesunde Ernährung für Kinder

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist vor allem für Kinder in der Wachstumsphase wichtig.

Die richtige Ernährung lädt nicht nur die „leeren Akkus“ auf, sondern fördert auch die körperliche und die geistige Entwicklung, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Immunabwehr. Und: Richtig aufgepeppt finden Kinder gesundes Essen auch noch richtig lecker.

- **17.12.2024 | 19.00-19.45 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.

- **14.01.2025 | 20.00-20.45 Uhr**



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Entwicklungsbedürfnisse von Kindern erkennen und begleiten

Kinder entwickeln sich unterschiedlich, aber alle haben die gleichen Entwicklungsaufgaben. Erfahren Sie, wann welche Entwicklungsbedürfnisse sichtbar werden und wie Sie diese individuell begleiten.

- **15.01.2025 | 19.00-19.30 Uhr**



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Gesundheitsförderliche Kommunikationskultur für pädagogische Fachkräfte und Teams

Schaffen Sie ein entspanntes und positiv gestimmtes Arbeitsklima trotz Stress und hoher Belastung. Einfach integrierbare und leicht anzuwendende Kommunikations- und Feedbacktechniken bringen mehr Spaß und Freude in den Alltag!

- **20.01.2025 | 14.00-16.00 Uhr**



Gesunde Ernährung Macht Zucker dumm?

Süß, fettig und schlecht für die Gehirnleistung? Neueste Studien beschäftigen sich mit der Frage, wie sich zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel auf unser Gehirn auswirken. Hat Zucker tatsächlich negative Auswirkungen auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit? Und was können wir selbst tun, um der Zucker- und Fettfalle zu entkommen?

- 21.01.2025 | 15.00-15.45 Uhr



Bewegung Rückenfit

Ein Rücken zum Entzücken!? Stress, Bewegungsmangel und einseitige Haltung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Wenn Sie dem vorbeugen oder aktiv dagegen vorgehen möchten, sind Sie hier genau richtig: Wir stärken die gesamte Rumpfmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und verbessern die Geschmeidigkeit und Elastizität von Faszien und Muskulatur. Die Einheit umfasst gezielte Dehn- und Entspannungsübungen für die drei Bereiche der Wirbelsäule (Lenden-, Brust- und Schulter-/Nackengebiet) um Verspannungen effektiv zu lösen.

- 22.01.2025 | 14.30-15.00 Uhr



Gesunde Ernährung Ist Zucker gleich Zucker?

Sind alle Zuckersorten gleich und was taugen Alternativen zum „normalen“ Zucker? Wie findet man das richtige Maß und wie kann ich Zucker sparen?

- 04.02.2025 | 19.30-20.15 Uhr



Psychische Gesundheit Prävention und Intervention von Essstörungen

Verstehen Sie, wie digitale Einflüsse das Körperselbstbild und das Essverhalten junger Heranwachsender belasten können: Essstörungen sind keine Trendkrankheiten, sondern etwas, wo wir gemeinsam gegensteuern müssen. Erfahren Sie mehr über Prävention, Früherkennung und Intervention von essgestörtem Verhalten.

- 06.02.2025 | 18.00-18.45 Uhr



AOK - Die Gesundheitskasse
Rhein-Neckar-Odenwald
Renzstraße 11-13
68161 Mannheim
www.aok.de/bw

Stand: Juli 2024 · © AOK RNO · Getty Images,
ZGH, AOK BW, freepik.com, fotolia.com

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

