



FREIE KITATRÄGER
FORTBILDUNG

Fachtag 2026

In Balance bleiben, Kinder stärken, Halt geben: Selbst- und Co-Regulation in der Kita

Die ersten Lebensjahre sind eine entscheidende Phase für die langfristige physische und psychische Gesundheit – insbesondere, wenn es um die Entwicklung gesunder Stressreaktionen und Selbstregulation geht.

Ineke Eilers beleuchtet in ihrem Impulsvortrag, wie Kinder Selbstregulation entwickeln, was sie dafür von Erwachsenen brauchen und was dies konkret für den pädagogischen Alltag bedeutet. Denn Kinder können sich in ihren ersten Lebensjahren nur bedingt selbst regulieren - sie sind auf Erwachsene angewiesen, die sie feinfühlig wahrnehmen und verlässlich begleiten. Wie Co-Regulation gelingt, hängt wesentlich von den Selbstregulationskompetenzen der Fachkraft ab – denn eine gestresste Fachkraft kann ein gestresstes Kind nicht regulieren.

Der Fachtag lädt dazu ein, Zusammenhänge von kindlichem Stress, Co-Regulation und Selbstfürsorge besser zu verstehen und konkrete Impulse für den pädagogischen Alltag mitzunehmen.

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 9:00-16:00 Uhr

Programm

08:30 Uhr	Ankommen
09:00 Uhr	Begrüßung
09:30 Uhr	Impulsvortrag von Ineke Eilers
10:45 Uhr	Workshops 1. Runde
12:15 Uhr	Mittagspause
13:15 Uhr	Workshops 2. Runde
15:15 Uhr	Poetischer Abschluss und Gewinnspiel
16:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Mit
Poetic Recording,
Bücherstand
und
Gewinnspiel

Veranstaltungsort

Saalbau Gallus, Frankenallee 111, 60326 Frankfurt am Main

Teilnahmegebühr

80,00 Euro
inkl. vegetarischem oder veganem Mittagessen

Anmeldung unter

www.laghessen.de

Anmeldeschluss

16. Oktober 2026

In Kooperation mit



Weitere Informationen

fortbildung@laghessen.de

Workshop 1

Selbstregulation – nicht ohne den Körper! Somatische Methoden für Kinder und Fachkräfte

Kinder regulieren sich nicht über das Denken, die Sprache oder Logik – sie regulieren sich über den Körper. Atmung, Bewegung, Berührung und sensorische Reize sind die natürlichen Wege, auf denen das kindliche Nervensystem zurück in die Balance findet.

In diesem praxisorientierten Workshop erproben Sie Ansätze aus Embodiment, Achtsamkeit, Atemarbeit und Yoga - wissenschaftlich begründet und in den pädagogischen Alltag übertragbar. Zusätzlich lernen Sie verschiedene Regulationsmaterialien kennen. Dabei erleben Sie am eigenen Körper, was diese Methoden bewirken: Denn wenn Sie somatische Übungen für Kinder anleiten, wirken diese unweigerlich auch auf Sie selbst!

Inhalte:

- Grundlagen der somatischen Regulation: Warum der Körper so entscheidend ist
- Somatische Methoden für verschiedene Regulationsziele: z.B. Aktivierung, Beruhigung oder Zentrierung
- Regulationsmaterial für verschiedene Sinneskanäle
- Transfer in den pädagogischen Alltag: Welche Methode passt in welchem Moment?

Referentin: Ineke Eilers, Kita-Fachberaterin, Gesundheitswissenschaftlerin (B.A.),
Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

.....

Workshop 2

„Ich kann doch nicht alles wegatmen!“ – Wie Kita-Teams schwierige Themen konstruktiv ansprechen

Im Kita-Alltag wird oft viel getragen, ausgehalten und – um der Harmonie willen – geschwiegen. Doch diese „chronische Harmonie“ kostet Kraft. In diesem kompakten, praxisnahen Workshop gewinnen Sie Sicherheit darin, Spannungen im Team nicht mehr wegzuatmen, sondern rechtzeitig und wertschätzend anzusprechen. Sie reflektieren kurz Ihre eigene Konfliktrolle und nehmen direkt anwendbare Werkzeuge mit, die Ihren Kita-Alltag spürbar entlasten.

Inhalte:

- Frühwarnsystem: Wie Spannungen im Team wahrgenommen werden können, bevor es eskaliert
- Reflexion: Den eigenen Einflussbereich und das eigene Verhalten in Konflikten verstehen
- Praxis-Tools: Konkrete, sofort nutzbare Gesprächseinstiege für schwierige Themen
- Erleichterung: Wege zu einer Kommunikation, die ehrlicher, klarer und für alle entlastender ist

Referentin: Martina Kohn, Konflikt- und Resilienztrainerin

.....

Workshop 3

Schwierig? Anders ist normal – Praxisorientierte Strategien für neurodivergente Kinder im Betreuungsalltag

Kinder mit (Verdacht auf) Autismus oder ADHS denken, fühlen und kommunizieren anders und verarbeiten sensorische Reize häufig auf andere Art und Weise. Klassische pädagogische Strategien greifen oft nicht und pädagogische Fachkräfte stehen vor großen Herausforderungen im Betreuungsalltag. In diesem Workshop geht es darum, neurodivergente Kinder besser zu verstehen und mehr Handlungssicherheit im pädagogischen Alltag zu gewinnen.

Inhalte:

- Kennenlernen praxisnaher Methoden (TEACCH, Social Stories, Comic Strip Conversations, Marte Meo)
- Praktische Beispiele für mehr Handlungssicherheit im pädagogischen Alltag
- Kommunikationsfallen erkennen und vermeiden
- Wirksame Visualisierung und Strukturierung im Gruppenalltag

Referentin: Leni Schütz, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin und Marte-Meo Practitioner

Workshop 4

Wenn Stress die Sprache übernimmt – Eigene Belastung erkennen und gut mit Kindern in Kontakt bleiben

Kita-Alltag ist intensiv. Und Stress hinterlässt Spuren – oft zuerst in der Sprache: Der Ton wird schärfer, die Antworten kürzer, die Verbindung zu den Kindern dünner. Was genau in diesen Momenten passiert, wie Sie es früher erkennen und was Sie trotzdem – oder gerade dann – in guter Interaktion mit Kindern hält, steht im Mittelpunkt dieses Workshops.

Inhalte:

- Stress verstehen: Was in Körper und Kopf passiert – und warum das die Fähigkeiten hemmt, die im Kita-Alltag gebraucht werden
- Wie Belastung Sprache, Stimme und Körpersprache verändert – und was Kinder davon wahrnehmen
- Eigene Grenzen und Frühwarnsignale erkennen
- Konkrete Strategien: Was hilft wirklich, um auch unter Druck gut mit Kindern zu interagieren

Referentin: Kerstin Fahr, Kita-Referentin, Supervisorin, Systemische Beraterin

Workshop 5

Selbstführung als Grundlage wirksamen Handelns – Mit innerer Klarheit durch den Arbeitsalltag

Zwischen Verantwortung, Zeitdruck, Personalmangel und den vielfältigen Anforderungen des Arbeitsalltags geraten die eigenen Bedürfnisse häufig in den Hintergrund. Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, die eigene Haltung, Prioritäten und Handlungsmuster zu reflektieren. Ziel ist es, die eigene Selbstführung zu stärken, um auch in herausfordernden Situationen klar, verbunden und handlungsfähig zu bleiben – unabhängig davon, ob Sie Fachkraft, Führungskraft oder Trägervertretung sind.

Inhalte:

- Eigenen Umgang mit Verantwortung, Belastung und Erwartungen reflektieren
- Glaubenssätze und inneren Antreiber erkennen
- Persönliche Stressmuster sowie Energieräuber und Energiequellen im Alltag herausfinden
- Selbstfürsorge als Grundlage für gesundes und nachhaltiges Arbeiten etablieren

Referentin: Rebekka Asbach, Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Beraterin, Yogatrainerin

Workshop 6

Wo wir uns befinden, wenn wir außer uns sind – Wie Fachkräfte in emotionalen Ausnahmesituationen handlungsfähig bleiben

Wut, starke Gefühle und emotionale Ausnahmesituationen von Kindern gehören zum pädagogischen Alltag – und wirken unmittelbar auf das Nervensystem und die Gesundheit von Fachkräften. Sowohl Kinder als auch Erwachsene geraten außer sich. Was ist das für ein Ort, an dem wir uns befinden, wenn wir außer uns sind? Wie können Fachkräfte handlungsfähig bleiben, statt in einen „emotionalen Sturm“ hineingezogen zu werden?

Inhalte:

- Entstehungsgründe für Stress, Wut und starke Gefühle neurobiologisch und Rolle des Nervensystems
- Selbsterfahrung, Körperwahrnehmung und eigene Stressreaktionen
- Bedeutung von Co-Regulation, beruhigender Präsenz und der „Sprache der Sicherheit“
- konkrete Handlungsoptionen, um Kinder in emotional herausfordernden Situationen sicher und feinfühlig zu begleiten

Referentin: Claudia Treichel, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Kindheitspädagogin (B.A.), traumazentrierte Fachberatung/ Traumapädagogin