

# Und was ist mit uns?



## SELBSTFÜRSORGE FÜR KITA-MITARBEITENDE

Um Kinder in ihrer Entwicklung bestmöglich zu unterstützen, bedarf es **eigene Stabilität** und **Wohlbefinden**. Das gibt Sicherheit, um mit herausfordernden Situationen professionell umgehen zu können.

Wir unterstützen Mitarbeitende in der **Selbstfürsorge** und bieten einen kompakten Workshop für KiTa-Teams an:

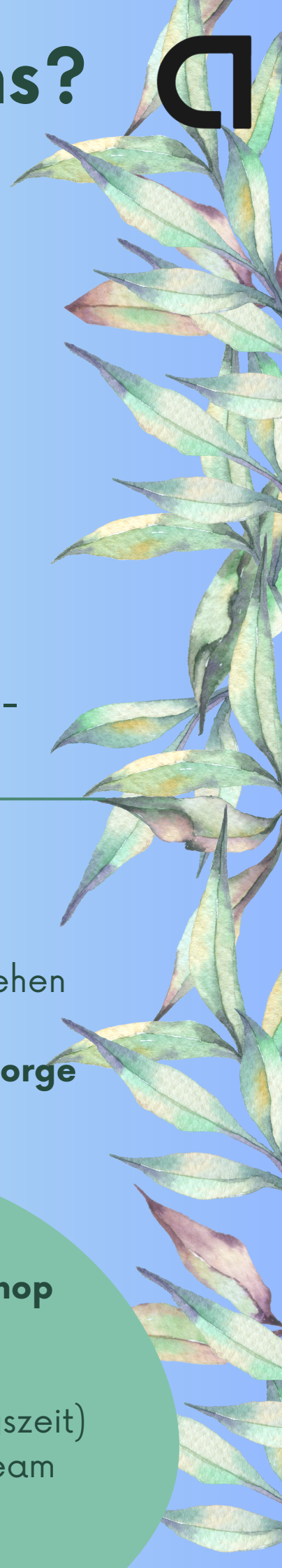
**Techniken zum Stressmanagement**

**Ressourcen im Teams sichtbar machen**

**Selbstwirksamkeit stärken**

**Kompaktworkshop**

120 Minuten  
in der KiTa  
(nach der Öffnungszeit)  
für das ganze Team



Kosten: 199 €  
für 120 Minuten Workshop  
mit dem ganzen Team



Damit es zu keiner Überlastung und Burnout im Arbeitsalltag kommt, liegt unser Fokus auf der **Sensibilisierung und Verbesserung der psychischen Gesundheit** eines jeden Mitarbeitenden.

Aus diesem Grund unterstützen wir Einrichtungen mit fokussierten Workshops bis hin zur betriebsspezifischen **Burnoutprävention**.

Bei Interesse rufen Sie uns an oder schreiben uns eine Mail.

**So können Sie uns erreichen:**

E-Mail: [info@alba-solutions.de](mailto:info@alba-solutions.de)

Handy: 0151 68450898 (Melanie Balle-Günthör)

Handy: 0162 4919462 (Martin Albers)

Homepage: [www.alba-solutions.de](http://www.alba-solutions.de)

Wir, das sind Martin Albers (Diplom-Sportlehrer, systemischer Teamcoach) und Melanie Balle-Günthör (Diplom-Sportwissenschaftlerin, systemische Beraterin) würden uns freuen, Sie und Ihr Team kennenzulernen!

