

fra Kaos til Kontroll

Et kurs i stressmestring for barnehagepersonell

og en innføring i prinsipper for støttende samtaler med barn



STRESSMESTRING

Arbeid i barnehage er krevende. Du må forholde til ulike barn, deres foreldre, kollegaer, arbeidsgiver og til andre i barnets nettverk. Du skal være leken, inspirerende, oppmuntrende og omsorgsfull. En rollemodell. Ofte står du overfor kompliserte valg og etiske dilemma: Du har taushetsplikt, meldeplikt og opplysningsplikt, i tillegg har du dine egne verdier og holdninger. Å kjenne at du mestrer arbeidsoppgavene, og har kontroll på din egen rolle og rolleutøvelse, er avgjørende for trivsel og utvikling. Mangel på dette kan medføre stress. Stress på jobb er en viktig årsak til fravær og sykemeldinger.

INNFØRING I STØTTENDE SAMTALER

Som ansatt i barnehage vil du komme til å møte barn i sorg, som lengter, og som er engstelige. Barn du bekymrer deg litt ekstra for, eller barn du har dårlig samvittighet for. Barn som trenger tydelige svar, og barn som trenger at voksne tar ansvar.

Hva gjør du med dette, og hva gjør dette med deg?

Kursets formål er å øke din rolleforståelse som barnehageansatt, og skape bevissthet rundt noen av de mange kompliserte valg og dilemma du kan stå i. Du vil lære mer om hva som kan forårsake stress på jobben, og hvordan du/ dere kan forebygge. Du vil også få innføring i prinsipper for en støttende samtale med barn, og få styrket din tro på at du er en viktig voksen!

KURSHOLDER

Ingebjørg Aarnes Jordal er klinisk psykolog, kurs- og foredragsholder i SENSE. Hun har selv jobbet flere år i barnehage.

SENSE psykologene jobber innenfor feltene klinisk psykologi/ terapi, krisepsykologi, og arbeids- og organisasjonspsykologi.

KONTAKTINFORMASJON:

post@sense-pkt.no

Sense: 95 49 49 99/ **Aarnes Jordal:** 95 44 77 16

www.sense-pkt.no/kurs/

sense
• Psykologi & Konsulenttenester •