



Online-
Kurse!

Gemeinsam gesund bleiben: Für die Entfaltung Ihrer Gesund- heit und die der Kinder: Impulse für Eltern und Pädagogen

Ausgewählte Workshops, Kurse und Vorträge
Ihrer AOK Baden-Württemberg

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

AOK 

Sehr geehrte pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

nach den erfolgreichen ersten beiden digitalen Angeboten in 2024 freuen wir uns, Ihnen ein neues, speziell auf die Gesundheit rund ums Kind zugeschnittenes Angebot vorstellen zu dürfen. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Kinder zu fördern und Ihnen wertvolle Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Unser digitales Angebot bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihren Alltag und den der Kinder gesundheitsfördernd zu gestalten. Auch für Eltern haben wir spezielle Inhalte entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre Kinder zu Hause bestmöglich zu unterstützen. Von Tipps zur Förderung der resilienten Entwicklung bis hin zu Anregungen für einen gesünderen Lebensstil – unser Angebot richtet

sich an alle Eltern und pädagogischen Fachkräfte, die das Wohl der Kinder im Blick haben.

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.

Psychische Gesundheit

Abschied nehmen - innere und äußere Abschiede im Elternalltag

Abschiede begleiten unser Leben und sie fallen uns oft sehr schwer. Sei es der Wechsel meines Kindes aus der Kita in die Schule oder andere Abschiede. Wir spüren gerade in Abschiedssituationen unsere Bedürfnisse nach Nähe und Zugehörigkeit besonders stark. Wie können wir diese Erfahrungen nutzen, um uns und unsere Kinder zu stärken?

- **05.03.2025 | 19:00-19:30 Uhr**



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.

- **06.03.2025 | 16:00-17:30 Uhr**



Ernährung

Social Media und Ernährung: Wie digitale Trends das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schule prägen

In diesem Vortrag wird beleuchtet, wie soziale Medien das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Von Food-Trends über Diätmythen bis hin zur Macht von Influencer*innen. Welche Auswirkungen haben diese Einflüsse auf den Schulalltag und wie Eltern, Lehrkräfte und Schulen unterstützend eingreifen können. Erfahren Sie praxisnahe Strategien für einen bewussten Umgang mit Social Media und gesunder Ernährung.

- **17.03.2025 | 19:00-20:00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Wie stärke ich den Selbstwert meines Kindes?

Der Selbstwert eines Kindes wird in den ersten Jahren festgelegt. Durch Lebensgebote können wir Eltern ganz unbeabsichtigt leider viele ungünstige Botschaften verankern, die die Kinder ein Leben lang negativ in ihrer Entwicklung beeinflussen. Wie Sie durch bewusste Kommunikation und einfühlsame Erziehung ein stabiles Selbstbewusstsein fördern, erfahren Sie in diesem praxisnahen Workshop.

- **20.03.2025 | 20:00-22:00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Mediensucht: Wie digitale Angebote Kinder und Familien prägen

Einst selbst betroffen, begleite ich heute als Präventionsexperte Familien und führe Projekte an Schulen durch. Erfahren Sie, welche Faszination digitale Medien auf uns ausüben, wie Sie typische Warnsignale einer beginnenden Sucht erkennen und durch konkrete Strategien Kindern und Jugendlichen zu einer gesunden Balance im Umgang mit Medien verhelfen.

- **24.03.2025 | 19:00-20:00 Uhr**



Ernährung/psychische Gesundheit

Wenn Essen und Körper zum Problem werden: Prävention und Umgang mit Essstörungen

Essstörungen entwickeln sich oft schleichend und bleiben lange unentdeckt – ein Thema, das viele Eltern und Angehörige betrifft. In diesem Vortrag beleuchten wir die Einflussfaktoren auf den Körper, Schönheitsideale und Essverhalten junger Menschen. Besonders die digitalen Einflüsse und deren Risiken stehen im Fokus. Sie erfahren praxisnahe Impulse, um erste Warnsignale zu erkennen und das Selbstwertgefühl, ein gesundes Körperselbstbild sowie ein positives Essverhalten zu fördern.

- **26.03.2025 | 18:30-19:30 Uhr**



Psychische Gesundheit

Meine Wut- und Ärgerausbrüche tun mir leid. Wie kann ich einen souveränen Umgang mit meinen negativen Emotionen finden?

Der Tag im Job war kräftezehrend, die Kinder streiten sich, und dann kippt auch noch das Glas Saft auf den frisch gewischten Boden. Plötzlich ist das Fass übergelaufen und die Gefühle explodieren – und danach bleibt nur ein schlechtes Gewissen. Solche Momente kennt fast jedes Elternteil. Doch was, wenn diese Ausbrüche zur Gewohnheit werden?

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Ihren Emotionen gelassener umgehen, Ihre Reaktionen steuern und sich selbst in stressigen Situationen wiederfinden können.

- **27.03.2025 | 20:00-22:30 Uhr**
- **03.04.2025 | 20:00-22:30 Uhr**



Psychische Gesundheit

„Mental Load – Kopf voll und Akku leer?“

- Liegen Sie häufig wach im Bett und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen?
- Wächst Ihnen der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um auszuruhen?
- Kennen Sie die Diskussionen zuhause und im Job über die Aufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft?

Sie erhalten Tipps für Ihr Selbstmanagement und eine bessere Organisation in Beruf und Alltag.

- **02.04.2025 | 14:00-15:00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Lernen macht gesund - Intelligentes Lernen für ein gesünderes Ich

In diesem zweiteiligen Workshop „Lernen macht gesund“ erfahren die Teilnehmenden, wie gehirngerechtes Lernen funktioniert und welche positiven Auswirkungen es auf ihre Gesundheit hat. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Lernstrategien nicht nur ihr Wissen erweitern, sondern auch ihre kognitive Leistungsfähigkeit steigern und Stress reduzieren können.

Ziel ist es, Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um Lernen als eine Quelle für persönliches Wachstum und gesundheitliches Wohlbefinden zu nutzen.

- **1. Termin: 14.04.2025 | 14:00-16:00 Uhr**
- **2. Termin: 28.04.2025 | 14:00-16:00 Uhr**



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Leichtigkeit für Ihren 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. (max. 10 TN)

- **09.04.2025 | 14:00-16:00 Uhr**
- **28.05.2025 | 14:00-16:00 Uhr**

<https://www.pulsnetz.de>



Psychische Gesundheit

Wenn das innere Kind mal wieder streikt -

Mit dem inneren Team das Leben in Balance bringen

Wir kommen in unserem Leben immer wieder an die gleichen Grenzen und spüren, dass die Muster, die uns an manchen Stellen helfen, an anderen eher stören und hinderlich sind.

Dennoch können wir sie manchmal nicht einfach „abstellen“, woran liegt das? Der systemische Ansatz in der Arbeit mit dem inneren Team zeigt neue Wege auf, sich selbst zu verstehen und das Leben wieder in Balance zu bringen.

Der Workshop soll hierzu das Modell näher bringen und einige Tools zeigen, die man auch im Selbstcoaching gut nutzen kann.

- **10.04.2025 | 19:30-21:00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Mental Health First Aid (MHFA) für Kitas 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.

- 28.04.2025 | 14:30-16:30 Uhr
- 05.05.2025 | 14:30-16:30 Uhr
- 12.05.2025 | 14:30-16:30 Uhr
- 19.05.2025 | 14:30-16:30 Uhr
- 26.05.2025 | 14:30-16:30 Uhr
- 02.06.2025 | 14:30-16:30 Uhr

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



in Zusammenarbeit mit

Kurse für psychische Gesundheit



Psychische Gesundheit

Entwicklungsbedürfnisse von Kindern wahrnehmen

Im Laufe des Lebens macht jeder Mensch verschiedene Entwicklungen durch, die jeweils durch bestimmte Bedürfnisse und Interessen geprägt sind. Welche kindlichen Entwicklungsbedürfnisse grundlegend sind, wie sich diese äußern und wie auch trotziges Verhalten positiv beantwortet und begleitet werden kann, wird anhand von alltagsorientierten Beispielen dargelegt.

- 29.04.2025 | 19:00-20:00 Uhr



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!

- **30.04.2025 | 14:00-16:00 Uhr**



Psychische Gesundheit **Raus aus der Erschöpfung: Endlich wieder Kraft tanken als Mama**

Superheldin, Köchin, Krankenschwester, Vorleserin, Trösterin... Der Alltag einer Mutter ist oft eine nicht endende To-Do-Liste. Doch um langfristig stark zu bleiben, ist es essenziell, die eigene Erwartungshaltung zu hinterfragen, klare Grenzen zu setzen und bewusst Zeit für Erholung einzuplanen – und einzufordern.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie den „Mental Load“ sichtbar machen und die Verantwortung für Aufgaben gerechter verteilen können, um neue Energie für sich selbst und Ihre Familie zu gewinnen.

- **08.05.2025 | 20:00-22:00 Uhr**



Gesunde und resiliente Führung **Haltung als Rückgrat guter Führung**

Ihre Haltung entscheidet darüber, dass Führung gelingen kann. In einem „Sprint“ zum Thema „Innere und äußere Haltung in der Führung“ erleben Interessierte das wirksame Zusammenspiel von Körperhaltung (Embodiment), Erwartungshaltung (Flow) und Geisteshaltung (Growth Mindset).

- **12.05.2025 | 19:00-20:00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Zurück zu den Wurzeln – Bewusst leben statt im Autopilot

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche. Viele von uns bewegen sich im Autopilot-Modus, ohne unser Tun wirklich zu hinterfragen. In meinem Vortrag möchte ich die Zuhörer dazu anregen, innezuhalten und sich mit den Fragen auseinanderzusetzen: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Wie kann ich meine Prioritäten neu setzen und bewusster leben?

Ich werde praktische Tipps und Methoden vorstellen, die helfen, sich auf das Wesentliche zu besinnen und die eigene Lebensqualität zu steigern. Zudem werde ich die Bedeutung sozialer Netze hervorheben, die uns unterstützen können, unsere Werte zu erkennen und zu leben. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu einem erfüllteren Leben erkunden und herausfinden, wie wir die kleinen Dinge im Alltag wieder schätzen können. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen!

- **15.05.2025 | 19:30-20:30 Uhr**



Entspannung

Business Yoga

„Business Yoga“ ist eine Methode zur Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag, die ohne zusätzliches Material in Alltags- bzw. Arbeitskleidung durchgeführt werden kann.

Diese Yoga-Form eignet sich vor allem auch für Menschen, die nach einer Entspannungsmethode suchen, welche sie problemlos und ohne großen Zeitaufwand in ihren Alltag integrieren können.

Im Schnupperkurs werden Atem- und kurze Meditationsübungen mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper verbunden. So schaffen wir eine starke Verbindung zwischen Körper und Geist.

- **21.05.2025 | 14:00-14:30 Uhr**



Psychische Gesundheit

Herausfordernde Gespräche führen

In der Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und PädagogInnen gibt es immer wieder Gesprächsanlässe, die Konfliktpotential in sich bergen. Erfahren Sie, wie Sie sich auf ein solches Gespräch vorbereiten können - und wie Sie reagieren, wenn es unvorbereitet zu einer kontroversen Gesprächssituation kommt.

- **27.05.2025 | 19:00-20:00 Uhr**



Psychische Gesundheit

Gestresste Frau, Konflikte und keine Paarzeit. Was Sie als Mann tun können, um wieder eine harmonische Ehe zu erhalten.

Seit die geliebten Kinder auf der Welt sind, hat sich viel verändert. Leider nicht nur zum Positiven. Früher gab es romantische Abende, sinnliche Nächte und gemeinsame Unternehmungen – heute stehen Terminstress, Kinderbetreuung und Streit auf der Tagesordnung. Wie können Sie als Mann dazu beitragen, die Beziehung zu Ihrer Partnerin wieder zu stärken?

- 29.05.2025 | 20:00-22:00 Uhr



Psychische Gesundheit

Was triggert meine Kinder? Drei Tipps für einen besseren Umgang mit den eigenen Kindern.

In diesem Vortrag geht es um das Wohlbefinden, aber auch Triggerpunkte der eigenen Kinder. Wie finde ich diese heraus und wie gehe ich mit diesen um? Was hat das Ganze mit meinen Werten und den Werten meiner Kinder zu tun? In diesem Vortrag gibt es drei hilfreiche Tipps von uns, wie der Umgang mit den eigenen Kindern verbessert werden kann.

- 17.06.2025 | 18:00-20:00 Uhr



Ernährung

Kollegiales Coaching: Umsetzung ausgewogener Ernährung im Kinderalltag

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.

Wie schaffen wir dies in den Alltag der Kinder zu integrieren und umzusetzen. Bringen Sie Ihre Fragen und Herausforderungen mit und profitieren von dem Austausch untereinander.

- 25.06.2025 | 19:00-19:45 Uhr



Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Leichtigkeit für Ihren 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. (max. 10 TN)

- **30.06.2025 | 16:00-18:00 Uhr**
- **21.07.2025 | 16:00-18:00 Uhr**

<https://www.pulsnetz.de>



Psychische Gesundheit

Wie binde ich Werte in den Schulalltag ein?

In diesem Vortrag schaffen wir zuerst einmal Bewusstsein für das Thema Werte und erläutern, wie diese in den Schulalltag integriert werden können, ohne den Unterricht großartig zu verändern oder wichtige Zeit zu verlieren.

Das Ganze spricht Lehrkräfte, aber auch Erziehungsberechtigte an und gibt kleine Spielchen mit an die Hand, wie bspw. die Konzentration gefördert werden kann.

- **08.07.2025 | 18:00-20:00 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.

- **22.07.2025 | 13:00-14:00 Uhr**



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

Stand: Januar 2025 · © AOK RNO · Getty Images,
ZGH, AOK BW, freepik.com, fotolia.com, iStock.com

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

