



1. Aufl. 2019, XII, 132 S. 27 Abb., 11 Abb. in Farbe.

Gedrucktes Buch

Softcover

[1] 12,99 € (D) | 13,35 € (A) | CHF 14,50

eBook

[2] 9,99 € (D) | 9,99 € (A) | CHF 11,50

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder springer.com/shop

Ingo Caspar, Angelina Heim

Der Anti-Stress-Trainer für Erzieher

Mit Kreativität und eigener Anleitung zum entspannteren Umgang mit Stress!

Reihe: Anti-Stress-Trainer

- Souveräner Umgang mit Stress im Erzieherarbeitsalltag
- Hilfreiche Tipps für einen gesunden Umgang mit Stress
- Die Stresssituationen Ihres Berufsalltags besser einordnen

Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe beschäftigt sich mit den typischen Stressfaktoren bei Erzieherinnen und Erziehern und wie souverän mit diesen umgegangen werden kann. Der Arbeitsalltag von Erziehern hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt und ist noch komplexer geworden. Fehlende Anerkennung, eine geringe Bezahlung, ein hoher Lärmpegel im Arbeitsalltag, aber auch die gestiegenen Erwartungen einiger Eltern sind nur einige der großen Herausforderungen dieses Berufes. Dieses Buch hilft Erziehern dabei, ihre persönlichen Stresssituationen im Berufsalltag zu erkennen und erfolgreich zu meistern. Die Autoren geben dafür ihre wertvollen eigenen Erfahrungen aus dem Erzieher-Arbeitsalltag und der Beratung für den sozialen Sektor im Bereich professioneller Umgang mit Stress weiter. Dabei geben sie viele nützliche Praxistipps, die leicht in den Alltag integriert werden können und Sie so den schönen Beruf des Erziehers trotz Stress wieder genießen lassen.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: customerservice@springer.com / Web: springer.com

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

