

**TERMIN** Montag, 17. März 2025

**ORT** Coburger Jugendeinrichtung CoJe, Rosenauer Straße 45, 96450 Coburg

Der Parkplatz des Aquaria steht während der Veranstaltung kostenfrei zur Verfügung.  
Lassen Sie bitte ihr Parkticket vor Ausfahrt im Aquaria entwerten.

**ZEIT** Ankommen ab 16.00 Uhr / Begrüßung 16.30 Uhr (Ablauf siehe Seite 2)

## ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldebogen im Anhang **bis zum 03. März 2025** per E-Mail bei Nathalie Zeh an:  
[nathalie.zeh@landkreis-coburg.de](mailto:nathalie.zeh@landkreis-coburg.de)

- Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldung.
- Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.
- Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Veranstaltung ist ein **Kooperationsprojekt** der KoKi-Stellen Stadt und Landkreis Coburg, der **staatl. anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen**, der **Diakonie Coburg** und des **Gesundheitsamtes**, den **Verfahrenslotsen** von Stadt und Landkreis Coburg, der **Kooperationsbeauftragten KiTa-Grundschule** Stadt Coburg und den **Koordinierungsstellen für Familienstützpunkte und Familienbildung** aus Stadt und Landkreis Coburg.

Das Programm „Koordinierende Kinderschutzstellen (KoKis)“ wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



### HERAUSGEBER UND REDAKTION

Landratsamt Coburg, Lauterer Straße 60, 96450 Coburg

### INHALT

Koordinierende Kinderschutzstellen des Fachbereiches Jugend und Familie, Landkreis Coburg und Amt für Jugend und Familie, Stadt Coburg.

### LAYOUT

Christine Chimienti - Landratsamt Coburg - luK Foto© id-photo.de - stock.adobe.com

Das NETZWERK FRÜHE KINDHEIT COBURG ist eine Kooperation von Stadt und Landkreis Coburg.



# „STRESS - SYMPTOM VON LEBEN UND ZUSAMMENLEBEN!?“

NETZWERKTREFFEN 2025

AM 17. MÄRZ IN DER COBURGER JUGENDEINRICHTUNG CoJe



# „STRESS - SYMPTOM VON LEBEN UND ZUSAMMENLEBEN!?“

## DAS PROGRAMM

17. MÄRZ 2025

„Wir haben schwierige Zeiten ...“ – Ein Stoßseufzer ... – dies ist bereits ein erster kleiner Versuch physiologischer Stressregulation. Für etliche Menschen hat es den Anschein, als würden wir in eine einzige Dauerkrise hineinrutschen. Die aktuellen Herausforderungen sind in den Augen vieler Menschen schwindelerregend.

Prof. Dr. Niko Kohls zeigt auf, wie wir Selbstregulationskompetenzen stärken können, durch Achtsamkeit die richtige Balance finden, um sowohl Unter- als auch Überforderung zu vermeiden. Wir erfahren wie es möglich ist, das soziale Miteinander konstruktiv zu gestalten, an unseren Aufgaben zu wachsen und uns zu „ent-wickeln“. Stress und Lernen sind die zwei Seiten derselben Medaille des Abenteuers „Leben“.

Im zweiten Teil der Veranstaltung spricht Tanja Michel über die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion und Jasmin Hildner zeigt in anschaulichen Praxisbeispielen, wie wir im Arbeitsalltag gut für uns selbst sorgen können.

Wir begrüßen Sie herzlich zu unserer Veranstaltung und freuen uns auf einen informativen und bereichernden Abend mit ausgewählten Referentinnen und Referenten, sowie den zahlreichen Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern der Frühen Hilfen.

Wir bedanken uns für Ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle unserer Familien.



Can Aydin  
3. Bürgermeister der Stadt Coburg



Sebastian Straubel  
Landrat des Landkreises Coburg

**16.00 Uhr Ankommen**

**16.30 Uhr Begrüßung**

**Can Aydin**, 3. Bürgermeister der Stadt Coburg

**Sebastian Straubel**, Landrat des Landkreises Coburg

**16.45 Uhr Birgit Thäringer und Nathalie Zeh**

KoKi Stadt und Landkreis Coburg

**17.00 Uhr „Stress - Symptom von Leben und Zusammenleben!?“**

**Prof. Dr. Niko Kohls**, Hochschule Coburg

**17.45 Uhr Kurze Pause**

**18.00 Uhr „Achtsamkeit im Alltag“**

**Tanja Michel**, Achtsamkeitstrainerin, MBSR

**„Kleine Auszeiten im Job“**

**Jasmin Hildner**, Diakonisches Werk Coburg e. V.

**19.00 Uhr Wohltuender Ausklang  
mit Snacks und Zeit zum Netzwerken**

**19.45 Uhr Ende der Veranstaltung**