

ANKER IM STURM

IMPULSKONTROLLE DURCH ACHTSAMKEITSPRAXIS

Seien Sie in ihrer Rolle als Pädagogin, als Pädagoge der „Anker im Sturm“ für „ihre Kinder“!

Die Schulung der eigenen Achtsamkeit und die Fähigkeit, präsent zu bleiben, sind dafür von zentraler Bedeutung. Achtsamkeit schult die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Mittels einfacher, effizienter Techniken lernen Sie, beispielsweise durch bewusstes Atmen, den Fokus zu halten und dabei das Entstehen und Vergehen von Gedanken und Gefühlen zu beobachten. Achtsamkeitspraxis entschleunigt und fordert Sie immer wieder dazu auf, sich selbst und die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sowie im Moment präsent zu sein.

Durch einfache Achtsamkeitsübungen lernen Kinder sehr früh ihren Körper wahrzunehmen und damit eine gute Basis für ihr Leben zu schaffen.

In dieser Fortbildung lernen Sie verschiedene Techniken kennen, die sowohl Ihnen selbst als auch den Kindern helfen, Impulskontrolle und Gefühlsregulation wirksam zu fördern.

Der Fokus richtet sich dabei stark auf die Körperwahrnehmung der Kinder.

INHALTE

- Einblick in die Achtsamkeitspraxis
- Praktische Übungen für Kinder und Erwachsene aus der Achtsamkeitspraxis zur Körperwahrnehmung und Gefühlsregulation
- Benennung von Impulsen und Emotionen sowie Regulierung derselben
- Aktivierung der Selbstwahrnehmung
- Stärkung Empathie-Fähigkeit sowie Mitgefühl

Zielgruppe: Elementarpädagog:innen, Betreuer:innen

INFORMATIONEN

HP25-161

Termin:

12. November 2025
09:00 bis 16:00 Uhr
8 UE

Online-Veranstaltung

Referentin: Mag.^a Bettina Jeram

Erwachsenenbildnerin, Pädagogin, Montessoripädagogin und
Diplomierete Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

