

Kinder stärkend begleiten

ein **Workshop**
für pädagogisches Personal



über uns

Rudi Rheimann
Heilpraktiker für Psychotherapie
Coach und Berater
Entspannungstrainer



Alice Vogt
Grundschullehrerin
Coach und Familienberaterin
Achtsamkeitstrainerin



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

"Achtsamkeit ist keine Methode,
sondern eine innere Haltung,
die bei uns beginnt."

- achtsam leben -
- achtsam lehren -
- Achtsamkeit lehren -

Lienhard Valentin

Begleitung zur Heldenreise

Wir möchten Ihnen im Workshop einen kleinen Einblick in die **Ansätze unseres Kurses "Ela' Heldenreise"** geben - diese können Sie wunderbar in Ihren Alltag mit Kindern integrieren aber auch für sich selbst nutzen, denn - wie oben bereits erwähnt - beginnt es alles bei uns selbst.

(Der Workshop lässt sich auch wunderbar separat - unabhängig von der Heldenreise - buchen.)

WAS

Bei der Heldenreise handelt es sich um einen achtwöchigen Kurs für Kinder, den wir im Jahr 2020 entwickelt haben.

Acht Wochen lang begeben sich die Kinder mit uns jede Woche eine Stunde ein Stück weit mehr auf ihre Heldenreise. Zudem ist das Konzept der Heldenreise erweitert worden und durfte nun unter dem Leitbild "die Heldenkids" bereits in drei Kindergärten einziehen.

Eine Reise hin zu mehr **Achtsamkeit, Selbstvertrauen und innerer Stärke.**

Wir alle befinden uns auf dieser Reise, wir wollen ein Stück weit begleiten, Tools und Methoden an die Hand geben, um auch darüber hinaus noch weiter zu gehen. Heute möchten wir Ihnen einige dieser Tools zeigen und Sie einladen, vielleicht noch einmal einen anderen Blickwinkel einzunehmen.

WARUM

Sowohl als Eltern als auch als Lehrer/Erzieher wünschen wir uns für die Kinder nur das Beste.

Aber nicht immer entwickeln sich unsere Kinder zu selbstbewussten, starken kleinen Persönlichkeiten, so, wie wir es uns für unsere Kinder wünschen. Und dann bemerken wir vielleicht

- dass unser Kind häufig gestresst, abgelenkt, unkonzentriert wirkt
- dass es immer wieder besorgt ist über anstehende Aufgaben, oft an sich selbst und seinen Fähigkeiten zweifelt.
- immer häufiger verschlossen, unsicher, ängstlich, vielleicht sogar traurig wirkt.

WOZU

- Die Kinder lernen, zu eigenen Stärken zu finden und immer mehr mit einem positiven Grundgefühl durch das Leben zu gehen (Vertrauen! – Resilienz).
- In unserem Kurs lernen Sie, bei sich selbst anzukommen, mit Ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. (In Kontakt kommen – emotionale Intelligenz)
- Sie erfahren, sich selbst zu entspannen und achtsam den jeweiligen Moment wahrzunehmen. Achtsamkeit und Entspannung helfen Ihnen, vor herausfordernden Situationen mehr und mehr gelassen zu bleiben.

Aufbau des Workshops

Ziel unseres Workshops ist es, Ihnen unsere Methoden und Tools sowohl für das eigene Leben als auch für die Arbeit mit Kindern vorzustellen und sie anhand praktischer Beispiele direkt zu erleben. Sehen Sie diese Tools als Anregung und picken Sie sich das heraus, was zu Ihnen passt.

Begrüßung und Einleitung

- Persönliche Vorstellung, Vorstellung unseres Unternehmens
- Beschreibung des zeitlichen und inhaltlichen Ablaufs
- Vorstellung der Teilnehmer*innen

Teil 1: WERTE als INNERER KOMPASS

- Erziehung früher und heute – ein Wandel
- Neue Werte in der Erziehung
- Bewusstmachung der eigenen Wertvorstellungen - Erarbeitung einer Wertebasis im Team
- Unsere Überzeugung: "Beziehung statt Erziehung"
 - Vorstellung verschiedener Werte unserer Arbeit wie Gleichwürdigkeit, Authentizität ...
- Bewusstmachung eigener Stärken, Vorlieben, Ressourcen etc.
- DAS bin ich
 - "Ich bin wertvoll, so wie ich bin"
 - "Ich kann das. Ich glaube an mich."

Teil 2: Alles beginnt bei mir – mein inneres Erleben

- Bewusstmachung der eigenen Gefühls- und Bedürfniswelt
- Begleitung starker Gefühle im Alltag
 - Helden- und Helfergefühle
- Das eigene innere Kind - Selbstbeobachtung
- Der Dialog in der achtsamen Kommunikation
- Die Bedürfnisse des Kindes nach Sicherheit, Autonomie, Nähe
 - "Nur ICH habe die Macht über meine Gefühle."
 - "Meine Bedürfnisse sind wichtig."
- Führung schafft Vertrauen - was Kindern in der Bedürfnisorientierung häufig fehlt
- Nein und STOP sagen - persönliche Grenzen aufzeigen
 - "Ich darf klar sagen, was ICH wirklich möchte."
 - "Ich kann NEIN und STOP sagen."

Aufbau des Workshops

Teil 3: Der innere Ruheort - wie ich Frieden in mir selbst finde

- Stress und was er mit uns macht (kurze Theorie)
- Welche Ressourcen habe ich bereits gg. Stress/ Was hilft mir? – Blitzlicht
- Kurze Tools, um das Stresslevel zügig zu senken (Stressampel)
 - "Ich kann mich selbst entspannen."
- Achtsamkeit erleben durch konzentrierte Wahrnehmung
 - Atemachtsamkeit
 - Körperachtsamkeit
 - Unsere Sinne
 - "Ich bin achtsam."
- Meditation/Fantasiereise

Impuls/Idee/Anregung:

Gefühlsecke gestalten: Was bringt mich wieder in die Ruhe?

Verabschiedung und Feedback

Kursdauer: 6 Zeitstunden

Kursort: Wir kommen in Ihr Unternehmen oder Sie kommen in unseren Kursraum

Kosten: 980,00 Euro
(Als Fahrtkosten berechnen wir 30ct pro Kilometer.)