



Achtsamkeitstraining für Kinder im Alltag

CURRICULUM DER FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Mütter und Väter

Dieser Workshop wird in Form eines Eltern-Kind-Tages angeboten und richtet sich an Eltern mit Kindern ab 8 Jahre. Es wird Handouts für die Eltern zum Eigenstudium geben, wo die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Definitionen erklärt sind. Im Workshop selbst werden die Themen kindgerecht aufbereitet und erklärt. Alles ist spielerisch, aktiv und anschaulich aufgebaut, damit die Kinder interessiert sind und dadurch die Inhalte gespeichert werden.

Durch das eigene Tun, also die Vielzahl an Übungen und Techniken für die Kinder, aber auch Tools mit Eltern und Kindern gemeinsam, werden die Inhalte vertieft, gespeichert und können im Alltag eingebaut werden. Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt und bewusst erlebt.

Die Kinder erleben Achtsamkeit, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Harmonie gemeinsam mit den Eltern. Ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein werden enorm gestärkt und die Kinder erleben sich als selbstwirksam. Die Eltern sind hier in der Unterstützung der Kinder als sicherer Hafen und Stärkung sehr essenziell. Die Eltern können ihre Kinder bei diesem Workshop genau beobachten und werden angeregt in die Selbstreflexion zu gehen, damit das Achtsamkeitstraining im Alltag eingebaut und weitergeführt werden kann. Alles in allem wird der Alltag dadurch entspannter, zufriedener, glücklicher und achtsamer.

INHALT DER FORTBILDUNG

Achtsamkeit

- Definition und Bedeutung in Bezug auf das Familienleben
- Definition kindgerecht mit Tools und Techniken für die Kinder

Innere Balance finden

- Definition
- Definition kindgerecht mit Tools und Techniken für Kinder

Gefühle

- Definition
- Definition kindgerecht mit Tools und Techniken für Kinder

Abschluss

- Selbstreflexion der Eltern
- Parallel dazu Abschluss der Kinder mit spannenden Techniken (Ergebnis wird an die Eltern geschickt)

FORTBILDUNGSLEITUNG & DOZENTIN

DANIELA STÖGER

- Psychologische Beraterin
- Kindergarten- und Hortpädagogin
- Dipl. Mindset Coach

KURSZEIT

von 9-17 Uhr

KURSUMFANG & MODULE

1 Modul, insgesamt 8 EH

KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 179, -



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).



ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich.

max. 6 Eltern-Kind-Paare (1 Elternteil als Begleitung, Kinder ab 8 Jahre)

KURSORT

DIE Werkstatt am Hof
Furtberg 15, 4540 Bad Hall