



Birgit Wördehoff

Diplom Sozialpädagogin
systemische Beraterin
zert. Achtsamkeits-Trainerin

0176 47256346
info@stressloesungen.de

*Für ein Leben mit neuer Leichtigkeit und verbesserter Stressbewältigungskompetenz
sowie der Fähigkeit zu mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl*

AKiJu (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche)

Das neue achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramm zur Resilienzstärkung von PädagogInnen + Kindern

2021 in den Hochzeiten von Corona entwickelt und von der PH Heidelberg evaluiert

AKiJu bietet eine wirkungsvolle Antwort auf die Frage, wie den großen Belastungen im Kita-Bereich und in den Schulen (hohe psychische Beanspruchung, Zeitdruck, Mangel an ausreichenden Pausen zur Erholung, hohe Lautstärkepegel, häufige Störungen und Unterbrechungen) ganzheitlich begegnet werden kann.

Ganzheitlich: Resilienzstärkung für PädagogInnen + Kinder

Mit AKiJu wurde erstmals ein achtsamkeitsbasiertes Trainings-Programm entwickelt, das mit dem Aufbau von Achtsamkeit zur Stressbewältigung bei den PädagogInnen beginnt und diese im Anschluss befähigt, die neu erworbenen Kompetenzen mittels altersgemäßer Achtsamkeits-Übungen an die Kinder weiterzugeben.

Neue Ruhe und Gelassenheit für Kita- und Schulalltag

Durch diesen ganzheitlichen Ansatz verbessert AKiJu die Resilienzfähigkeit aller Beteiligten und bringt neue Ruhe und Gelassenheit in Ihren Kita- und Schul-Alltag.

INHALTE + METHODEN

- Vermittlung der Grundlagen von Achtsamkeit anhand einfacher Achtsamkeitsübungen für Erwachsene mit Inputs und Vorträgen
- Vermittlung von Kurz-Ritualen für das effektive Innehalten und zur Ruhe kommen inmitten des belastenden Arbeitsalltags
- Journaling zur Entdeckung und Veränderung persönlicher Stressmuster
- Theoretische Inputs zur Psychoedukation bei Stress
- Reflexionsübungen zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstverbundenheit und Selbstfürsorge
- Vermittlung einfacher, altersgerechter Achtsamkeitsübungen für Kinder und Unterstützung beim Transfer
- achtsamkeitsbasierter Erfahrungsaustausch in der Klein- und Großgruppe

A Live-Online- Infoveranstaltungen für alle interessierten MitarbeiterInnen
(Voraussetzung für Teilnahme an Schulung)

Termine: **Mi. 15.03.23 10.00 - 11.30 Uhr**

Mi. 29.03.23 10.00 - 11.30 Uhr

B Live-Online Seminarzeiten: Mi. 9.00 – 11.30 Uhr

1. **03.05.23**
2. **10.05.23**
3. **17.05.23**
4. **14.06.23**
5. **28.06.23**
6. **12.07.23**

Begleitmaterial zur Fortbildung

- umfangreiches Handbuch
- Achtsamkeits-Übungen für ErzieherInnen im Audio-Format zum downloaden
- altersgerechte Achtsamkeitsübungen für Kinder mit schriftlichen Transferanleitungen für den Kita-Alltag und die Grundschule.

Diese Fortbildung ist für Menschen mit und ohne Achtsamkeitsvorerfahrungen geeignet.

Ich freue mich, wenn ich Ihr Interesse geweckt habe

Birgit Wördehoff

*Für ein Leben mit neuer Leichtigkeit und verbesserter Stressbewältigungskompetenz
sowie der Fähigkeit zu mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl*