

Kinder lernen Achtsamkeit

Die soziale und emotionale Entwicklung stärken

- **Warum wir jetzt handeln müssen**

- Der Verlust des Glücks

- **Wunder des Gehirns**

- Die Arbeitsweise und die Kräfte des Gehirns entdecken
- Stressverarbeitung und Chance auf Veränderung

- **Einstimmung auf das Kind:**

- Ansprache und Atmosphäre

- **Achtsamkeit**

- Achtsames Atmen
- Achtsames Sinneswahrnehmen

- **Gefühle**

- Gefühle erkennen und zulassen

- **Empathie**

- Empathie für sich und andere entwickeln

Seminarbeschreibung:

- Der Begriff der Achtsamkeit hat in den vergangenen Jahren Schlagzeilen gemacht. Wie oft wurden Sie aufgefordert, achtsam im Alltag zu sein, um entspannter und gesünder durchs Leben zu gehen?
- Dieses Seminar richtet nun den Blick auf die Kinder und wie man diese darin unterstützen kann, Achtsamkeit zu erlernen. Dies trägt nachweislich dazu bei, ihre soziale und emotionale Intelligenz weiter zu entwickeln.
- In der Fortbildung lernen Sie, wie Sie sich gemeinsam mit den Kindern des Augenblicks bewusst werden und den Aufmerksamkeitsfokus schulen. Mit Ihrer Hilfe wird den Kindern bewusst, wie ihre Gedanken und Gefühle ihr Verhalten beeinflussen, wie sie ihre Sinnesempfindungen bewusster wahrnehmen können und welche Rolle ihr Atem dabei spielt.
- Ihre Aufgabe als Pädagog*in besteht aber nicht nur darin, ein guter Lotse für die Kinder zu sein, sondern mit gutem Beispiel voran zu gehen. Denn nur wer authentisch ist, vermittelt sein Wissen erfolgreich und nachhaltig.
- Daher gilt es in dem Seminar zunächst, einen persönlichen Zugang zum Thema Achtsamkeit zu erlangen. Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen zum Atmen, den Sinnen und den Gefühlen kennen. Anschließend erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie in der Arbeit mit den Kindern haben und wie spielerische Interaktion mit Leichtigkeit und Freude stattfinden kann.