

Kraftvoll & Souverän

im Kita-Alltag:

Bedürfnisse im Blick – bei den Kindern und bei MIR.



Diese Fortbildung richtet sich an alle Neugierigen, die in ihrem Arbeits- und Privatalltag etwas verändern möchten. Ziel ist, neben der Vermittlung von Grundlagen der Achtsamkeit und deren positiven Effekte auf die kindliche Entwicklung, der Blick auf die Bedürfnisse, nicht nur auf die der Kinder und Eltern sondern auch auf Deine.

Pädagogik ist Beziehungsarbeit- und Beziehungsarbeit braucht Energie.

In dieser Fortbildung erfährst du, wie du die **BEDÜRFNISORIENTIERUNG** nicht als zusätzliche Last, sondern als **ENTLASTUNGSSTRATEGIE** für deinen Arbeitsalltag nutzt.

*"Bedürfnisorientierung wird oft missverstanden als 'dem Kind alles durchgehen lassen'. In dieser Fortbildung schauen wir uns das als **Profi-Strategie** an: Wie erkenne ich Signale so früh, dass ich gar nicht erst in den Stress-Modus komme? Es geht darum, souverän zu bleiben und eure Energie schützen, damit ihr zum Feierabend nicht völlig leer seid."*

Warum DU dabei sein solltest?!

Achtsamkeit macht (nicht nur) Kinder stark und widerstandsfähig!

Regelmäßig angewendet ergeben sich viele positive Effekte für die kindliche Entwicklung aber auch für DICH und Deinen Alltag.

Ich zeige Dir, wie Du Räume der Achtsamkeit in der Kita schaffen kannst, um für Dich selbst und für die Kinder Erholungsphasen in den Tagesablauf zu integrieren.

Das Erlernen von Entspannungsübungen, Meditationen und Elementen aus dem Kinderyoga stärkt Kinder und Dich als Fachkraft gleichermaßen. Bewusst im Tagesablauf eingesetzt, erleichtern sie Dir und den Kindern den Umgang mit Stress durch hohe Lautstärke, ständige Reizüberflutung und durchgetaktete Abläufe.



„Bedürfnisorientierung beginnt bei dir. Denn nur wer gut für sich sorgt, hat die Kraft, den Stürmen im Kita-alltag mit offenem Herzen und Klarheit zu begegnen.“

JETZT- Platz/ Termin sichern und Energie tanken.

Ich freue mich auf Dich/ Euch!

Herzliche Grüße
Doreen Braun

