

2024-E(19)

## Möglichkeiten zur Stressbewältigung für Kinder



### DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer, Seminarleiter Stressbewältigung)

### ZIELE

Befähigung der TeilnehmerInnen Stresssituationen für das Kind zu erkennen und geeignete Bewältigungsmechanismen einzusetzen. Ziel ist die Vermittlung kindgerechter praktischer Bewegungs- und Entspannungsübungen zum Stressabbau.

### INHALT

Die TeilnehmerInnen bekommen Informationen zum Thema Stress und erlernen Techniken und Übungen zur Stressbewältigung für Kinder

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einfluss von Stressoren auf unseren Körper
- Anzeichen von Überforderungssituationen bei Kindern
- Integration von Ritualen in den Kinderalltag
- Durchführung von praktischen Bewegungs- und Entspannungsübungen zum Stressabbau für Kinder

### ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

### VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

### DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag durchgeführt, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)