

MODULKATALOG

GeStiKuS



Aufbau **g**esundheitsförderlicher
Strukturen in
Kindertageseinrichtungen
und **S**chulen



Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort

2 Basisworkshop

3 Modul 2024-F: Förderung der Bewegungsfreude

4 Modul 2024-A: Ausgewogene Ernährung mit Spaß und Genuss

5 Modul 2024-E: Entspannung und Stressbewältigung

6 Modul 2024-S: Suchtprävention

7 Modul 2024-K: Kommunikation und Konfliktbewältigung

8 Modul 2024-P: Partizipation und Elternarbeit

Vorwort

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ (Ottawa Charta, 1986)

Der Modulkatalog baut auf diesen Satz aus der Ottawa Charta der WHO auf. In dem vorliegenden Katalog sind sowohl Angebote zur individuellen Prävention (Verhaltensprävention), als auch zur Herstellung gesundheitlicher Bedingungen (Verhältnisprävention) zusammengetragen. Die Zielgruppen der LehrerInnen und ErzieherInnen, der Kinder und Jugendlichen ebenso wie die der Eltern werden in den verschiedenen Angeboten angesprochen. Denn um eine „gesunde Kindertageseinrichtung oder Schule“ zu werden, bedarf es der Einbeziehung aller relevanten Akteure.

Bei Gesundheit handelt es sich um ein Konstrukt, welches viele Komponenten in sich vereint. So finden sich in dem Modulkatalog Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung, Suchtprävention sowie Gesundheit. Auch die Schwerpunkte Kommunikation und Konfliktbewältigung ebenso wie Partizipation und Elternarbeit haben Einzug in diesen Katalog gefunden. Denn sie sind eine Grundvoraussetzung für den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Die Angebote bedienen sich verschiedener methodischer und didaktischer Formen und finden u.a. als Seminare, Vorträge oder Workshops statt.

Das Ziel des Kataloges ist es, den Kindertageseinrichtungen und Schulen, angepasst an ihre individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten, ein ideales Angebot darzubieten und sie somit auf ihrem Weg zu einem nachhaltigen Aufbau von gesundheitsförderlichen Strukturen zu begleiten.

Alle in den Katalog eingebundenen Anbieter sind von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. sorgfältig ausgewählt. Es handelt sich hierbei um einen Katalog, der sich in einem ständigen Entwicklungsprozess befindet und stetig erweitert und aktualisiert wird.

Impressum:
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Straße 170, 19053 Schwerin
Stand: 25.05.2023

Basisworkshop

DURCHFÜHRUNG

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.



ZIELE

In diesem Angebot wird den TeilnehmerInnen das Basiswissen und die Prinzipien der Gesundheitsförderung vermittelt. Sie werden befähigt, Gesundheitsförderung in ihrer Einrichtung zu planen und umzusetzen um nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen zu schaffen.

INHALT

In diesem Basisworkshop gehen wir auf das besondere Setting Kita und Schule ein. Durch Theorie-Input, Diskussionen, Gruppen- und Einzelarbeiten wird die Grundlage für die Weiterarbeit in den einzelnen Fachmodulen geschaffen. Themen sind u.a.:

- Was ist Gesundheit?
- Was beeinflusst unsere Gesundheit?
- Prävention vs. Gesundheitsförderung, welche Unterschiede gibt es?
- Kita und Schule als Setting für die Gesundheitsförderung
- Risikofaktoren für die Gesundheit in der täglichen Arbeit
- Organisatorischer Ablauf, wer hat welche Aufgaben in der Projektlaufzeit?
- Über den Tellerrand, welche Programme helfen Kindern, Jugendlichen und Eltern dabei die Gesundheitsförderung zu stärken?
- Gesundheitsförderung in der Praxis:
 - Wie sieht es in der Praxis aus?
 - Wo fängt man an?
 - Was gibt es bereits und welche Veränderungen sind noch nötig?
 - Praktische Umsetzung

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen und LeiterInnen von Kindertageseinrichtungen und Schulen

VORAUSSETZUNGEN

Option 1 Videokonferenz: ruhiger Raum um aktiv an der Videokonferenz teilnehmen zu können. PC/Laptop mit Videokamera sowie eine ausreichende Internetverbindung

Option 2 Präsenz: Raum mit Stühlen, Grundausrüstung wie Flipchart, Präsentationswand, Beamer etc.

DAUER

Ca. 4 Stunden (inklusive Pausen)



MODUL 2024-F

**Förderung der
Bewegungsfreude**

Bewegungsförderung – fantasievoll und voller Spaß



DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Erlebnispädagogische Bewegungsangebote erstellen und durchführen können
- Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates / Rücken stabilisieren
- Muskeltonus stärken
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung (physiologische Körperabläufe)
- Vorteile der alltagsintegrierten Bewegungsanregungen
- Lebensbedingungen der Kinder gesundheitsfördernd gestalten/ändern

INHALT

- Aufbau einer Bewegungsstunde
- Umsetzung ohne viel Aufwand und sofort umsetzbar mit wenig Materialien
- Regelwerk und Sicherheitsvorkehrungen
- Spiele (Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Differenzierung, Umstellung, Reaktion)
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Hinweis: Für päd. Fachkräfte erfolgt immer erst eine Weiterbildung vorab, danach schließt der praktische Teil (Bewegungsförderung) mit den Kindern und je Gruppe in der Einrichtung Mo-Fr an. Theorie wird in die Praxis, in der jeweiligen Kita-Gruppe, gemeinsam umgesetzt.

ZIELGRUPPE

Kinder, Pädagogische Fachkräfte

Unsere Kleinsten können wir zu mehr Bewegung motivieren, indem wir auf spielerische Weise, mit fantasievollen Themen und durch den Gewinn von spannenden Eindrücken die Kinder einladen, sich aus den eigenen Bedürfnissen herauszubewegen. Die Neurobiologie sagt: „Im Gehirn schlagen sich Denken und Lernen durch viele Bewegungserfahrungen auf verschiedene Weise nieder“. Durch themenorientierten Kindersport werden mehrere Förderungsanreize wie sozialer Umgang, Wahrnehmung, Fantasie, Bewegungsgeschicklichkeit und Resilienz geschaffen sowie die 7 koordinativen Fähigkeiten geschult. Ich zeige, wie attraktiv gestaltete Bewegungsräume ermuntern können sich viel und ausreichend zu bewegen.

VORAUSSETZUNGEN

1 großer Raum (Bereitstellung Sportmaterialien durch efk-MV mögl.)

DAUER

Für Pädagogische Fachkräfte 6 UE 09:00- 14:00 Uhr oder 2 x nachmittags bspw. 17:00 Uhr-19:00 Uhr (nach Feierabend) mit gesunden Snacks. Praktischer Teil „Bewegungsstunden“ mit den Kindern erfolgt je Gruppe und gerne mehrere an einem Tag.



DURCHFÜHRUNG

Vitalis-Reha e.V. mit den Kursleiter*in
- Markus Schrader (Sportwissenschaftler)
- Katrin Balzer (Sportlehrerin)
Nur Neubrandenburg und Umgebung

ZIELE

Ziel der Maßnahme ist die ganzheitliche Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie der psychosozialen Ressourcen. Dadurch wird ein eventueller Bewegungsmangel ausgeglichen und präventiv gegen Haltungsschäden vorgegangen.

INHALT

Der Kurs bietet verschiedene Ausrichtungsmöglichkeiten, diese bestimmen dann die jeweiligen Inhalte. Nachfolgend die verschiedenen Ausrichtungsvarianten:

- Variante 1: Ganzkörpertraining mit Übungen für den Ober-, Unterkörper und der Rumpfmuskelatur sowie dem Gleichgewicht
- Variante 2: Ganzkörpertraining mit Fokus auf Entspannung mit Yogaübungen und verschiedenen Entspannungstechniken (u.a. PMR nach Jacobsen)

Beide Varianten enthalten Wissensvermittlungen zum rückengerechten Alltag sowie Übungen für ein kurzes Heimprogramm.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen sowie Verwaltungsangestellte. Je nach Wunsch, ist der Kurs für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet.

VORAUSSETZUNGEN

Übungsraum mit ausreichend Platz. Optimal wären 2qm pro TeilnehmerIn. Jegliche Sportgeräte, wie Gymnastik- oder Yogamatten, Therabänder ect., werden von uns gestellt. Maximal können 15 TeilnehmerInnen pro Kurs teilnehmen.

DAUER

8 oder 10 Übungseinheiten a 60 Minuten



DURCHFÜHRUNG

Vitalis-Reha e.V. mit den Kursleiter
Markus Schrader (Sportwissenschaftler)
Nur Neubrandenburg und Umgebung

ZIELE

Ziel der Maßnahme ist die Verbesserung der Ausdauer sowie der psychosozialen Ressourcen. Dadurch wird ein eventueller Bewegungsmangel ausgeglichen und präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgegangen.

INHALT

Der Kurs bietet verschiedene Ausrichtungsmöglichkeiten, diese bestimmen dann die jeweiligen Inhalte. Nachfolgend die verschiedenen Ausrichtungsvarianten:

- Variante 1: Ausdauertraining mit Fokus auf Nordic Walking und Walking
- Variante 2: Joggen für AnfängerInnen
- Variante 3: Laufen für Fortgeschrittene

Alle drei Varianten enthalten Wissensvermittlungen zum rückengerechten Alltag sowie Übungen für ein kurzes Heimprogramm.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen sowie Verwaltungsangestellte. Je nach Wunsch, ist der Kurs für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet.

VORAUSSETZUNG

Die Einheiten können im Freien sowie in geschlossenen Räumen stattfinden. Nordic Walking Stöcker werden gestellt. Maximal können 15 Teilnehmer*innen pro Kurs teilnehmen.

DAUER

8 oder 10 Übungseinheiten a 60 Minuten

Neue Rückenschule für ErzieherInnen



DURCHFÜHRUNG

Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin und Rückenschuldozentin, Manualtherapeutin, Osteopathin, Entspannungspädagogin)

Alexander Baer (Physiotherapeut, Rückenschullehrer, Manualtherapeut)



ZIELE

- Physische Gesundheitsressourcen wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie die Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur und der großen Gelenke sind gestärkt
- Psychosoziale Gesundheitsressourcen, wie emotionale, motivationale, kognitive und soziale Ressourcen sind gestärkt
- TeilnehmerIn ist sensibilisiert für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse
- TeilnehmerIn kennt rückschonendes Verhalten, auch in der Arbeit mit Kindern, und wendet es an

INHALT

Die Inhalte aus bewegungsorientierten sowie mentalen und kognitiven Inhalten bestehen.

- Theorie und Praxis der rückenfreundlichen Körperhaltungen (Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen; v.a. in Bezug auf das Heben und Tragen von Kindern)
- vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen (insbes. für Bauch- und Rückenmuskeln), Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, einfache Schulter-, Nacken- und Rückenübungen für den Alltag
- Hinweise zur ergonomischen Gestaltung des privaten und beruflichen Umfeldes
- unterschiedliche Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit
- Hinführung zur allgemeinen, täglichen körperlichen Aktivität

ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal in Kindertagesstätten

DAUER

8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten



DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen
(Diplom-Sportlehrer)

ZIELE

Die TeilnehmerInnen erkennen die Ursachen für Rückenprobleme und Verspannungen und lernen alltagsrelevante rückengerechte Verhaltensweisen kennen. Somit kann die Körperhaltung verbessert werden und die gelernten Ausgleichsübungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Schaffung theoretischer Grundlagen zum Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
- Spüren am eigenen Körper; Durchführung von Körperwahrnehmungsübungen
- Erarbeitung von Hinweisen für ein rückengerechtes Alltagsverhalten
- Erlernen geeigneter Ausgleichsübungen für den Tag

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

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, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

Starker Rücken - eine Frage der Haltung!



DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen (Diplom-Sportlehrer)

ZIELE

Im Tagesablauf sind wir so in unsere Arbeit vertieft, dass wir gar nicht mehr bemerken, wie Verspannungen in unserem Körper entstehen. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, wir verdrehen uns und die Muskulatur insbesondere des Rückens verändert sich. Darauf werden wir durch zielgerichtete Übungen Einfluss nehmen.

INHALT

- Theoretische Grundlagen (Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates)
- Praktisches Üben (auch in Form von Gruppenarbeit):
 - o Körperwahrnehmungsübungen, Haltungstraining
 - o Ausgleichübungen für Zwischendurch
 - o Übungsprogramm für einen starken Rücken

ZIELGRUPPE

Erwachsene

Hinweis: maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

- lockere, bequeme Kleidung
- Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Handtuch

DAUER

8 UE an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inklusive Mittagspause)



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

Nach diesem praxisorientierten Workshop erkennen Sie gesundheitsschädliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen und haben verschiedene Alternativen, wie Sie dem entgegenwirken und so Ihren Arbeitsalltag körperfreundlich gestalten können.

INHALT

- Haltungs- und Bewegungsanalyse Ihres Berufsalltags
- Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Bewegung, Verspannung und Schmerz
- Was hat Stress damit zu tun?
- Die großen und kleinen Hilfen des Alltags - praxistauglichen Impulse und Übungen für mehr körperliches Wohlbefinden

ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Teppichboden und Stuhlkreis für 8-12 Teilnehmer
Mind. ein Schreibtischstuhl und Tisch, idealerweise Sitzbälle

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr

MULTIPLIKATOR

Gesundheitsfördernde Bewegung und Körperhaltung im Arbeitsalltag

carpe diem



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

Sie habe den ersten Workshop besucht und in den Wochen danach selbst erfahren, wie einfache Impulse und kleine Veränderungen im Bewegungsalltag zu mehr körperlichem Wohlbefinden führen. Wenn Sie dieses an Ihre Kolleginnen und Kollegen weitergeben möchten, lassen Sie sich als Multiplikator ausbilden.

Sie haben ein eigenes Konzept mit dem Sie Ihr neues Wissen und Ihre eigenen Erfahrungen an Ihre Kolleginnen und Kollegen in Ihrer Einrichtung bzw. Schule weitergeben können.

INHALT

- Selbstreflexion - wo waren meine Baustellen, was hat mir gutgetan und geholfen
- Bedarfsanalyse - gesundheitsschädliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen bei sich selbst und Ihren Kolleginnen und Kollegen erkennen
- Erarbeitung von Bewegungsalternativen und Impulsen zu Haltungsänderungen
- Erstellung eines eigenen Konzeptes für Ihre Einrichtung unter den Aspekten Praxistauglichkeit, Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit

ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen - Einrichtungsübergreifend möglich

VORAUSSETZUNG

- Ausreichend großer Raum mit Teppichboden und Stuhlkreis für 6-10 Teilnehmer
- Mind. ein Schreibtischstuhl und Tisch, idealerweise Sitzbälle
- Flipchart/Whiteboard, Moderationskoffer

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr



DURCHFÜHRUNG

Verena Brakel (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin)

ZIELE

- Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie Rückenschmerzen vorbeugen können
- Bewusstmachen von Fehlhaltung
- Eingehen auf die Bewegungen am Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung verbessern
- ökonomische Bewegung erlernen
- Spaß an der Bewegung finden

INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Informationsstunde (theoretischer Input)
- Rücken-Check-up
- Muskeltraining: Dehnungen, Kräftigungen, Entspannung, Bücken, Heben, Tragen, Sitzen
- Arbeitsplatz rückenfreundlich gestalten
- anatomische Grundkenntnisse vermitteln

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

NACHHALTIGKEIT

Die TeilnehmerInnen sind befähigt und motiviert, nach Abschluss dieses Moduls das erworbene Wissen und die erworbenen Fertigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren Alltag zu integrieren.

DAUER

Informationseinheit (5 Stunden), 9 Unterrichtseinheiten (à 90 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen
(Diplom-Sportlehrer)

ZIELE

Anleitung der TeilnehmerInnen zur Durchführung von Programmen im Sinne einer Sensibilisierung der Kinder zu einer rückengerechten Verhaltensweise. Ziel dieses Angebotes ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, geeignete kindgerechte Bewegungsangebote im Alltag umzusetzen.

INHALT

Das Angebot behandelt folgende Schwerpunkte:

- Warum sind Programme für den Rücken von Kindern notwendig?
- Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
- Möglichkeiten zur Umsetzung in den Kindereinrichtungen
- Erwerben praktischer Fähigkeiten zur Durchführung von geeigneten kindgerechten Bewegungsangeboten im Alltag

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

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, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)



DURCHFÜHRUNG

Verena Brakel
(Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin)

ZIELE

Bei dem Angebot werden folgende Ziele verfolgt:

- Spaß an der Bewegung fördern
- durch spielerische Aufgaben den eigenen Körper erfahren
- Bewusstsein dafür entwickeln, dass bestimmte Bewegungsmuster besser sind als andere aufrechte Haltung erlernen

INHALT

Bei dem Angebot werden die Strukturen des Körpers (Knochen, Muskeln etc.) kindlich benannt und dargestellt. Durch Fantasie, Spiel und Metaphern („Springen wie ein Känguru“) sollen die Kinder ihren Körper wahrnehmen und erfahren. Die Stunden werden fantasievoll in einer Weltreise verpackt. Die Kinder erfahren in diesem Angebot, was ihnen guttut und wann es ihnen gut geht. Der Einsatz von visuellen und taktilen Hilfsmitteln ist bei den Kindern besonders wichtig. Da sie erst dabei sind, Körperschemen zu entwickeln, brauchen die Kinder eine direkte Rückmeldung über die Stellung der Extremitäten, der Kopfhaltung etc.

ZIELGRUPPE

Kinder

VORAUSSETZUNGEN

Großer Raum, Musik, Matten

DAUER

8 Einheiten (à 45-60 Minuten)

Kinderrückenfit



DURCHFÜHRUNG

Cindy Freitag (Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin)

ZIELE

Vorbeugung muskuloskelettaler Beschwerden durch Bewegungs- und Haltungsförderung der Kinder direkt im Setting. Die Kinder lernen eine aufrechte Haltung einzunehmen und, dass rückengerechtes Verhalten Spaß macht. Durch das Eingehen auf das Verhalten und die Verhältnisse sowie Einbeziehung der Eltern kann ein nachhaltiger Effekt erreicht werden.

INHALT

- Motorischer Vorher-Nachher-Test zum Vergleich (Erfolgs erlebnis für die Kinder)
- Theorie: kindgerechte Vermittlung der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Praxis: Körperwahrnehmungsübungen, Schulung der motorischen Fähigkeiten für einen gesunden Rücken (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination) mit Kleingeräten (Therabänder, Bälle)
- Entspannungsübungen zum Schluss

+ Elternabend (Vortrag): u.a. geeignete Schulranzen, ergonomisch eingestellter Hausaufgabenplatz

ZIELGRUPPE

Kinder

VORAUSSETZUNGEN

- Mind. 6, max. 15 Kinder (6 - 7; 8 - 12 Jahre) + eine anwesende Lehrkraft
- Turnhalle, Matten
- Einzugsgebiet: Insel Hiddensee und Insel Rügen

DAUER

6 Einheiten à 60 Minuten



DURCHFÜHRUNG

Cindy Freitag (Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin)

ZIELE

Vorbeugung und Reduzierung muskuloskelettaler Beschwerden durch Verbesserung der Haltung, der Dehn- und Bewegungsfähigkeit sowie der ergonomischen Verhältnisse im Alltag. Durch die Kombination von Verhalten- und Verhältnisprävention, direkt im Setting, sowie die Integration von Ausgleichsübungen in den Arbeitsalltag kann ein nachhaltiger Effekt erzielt werden.

INHALT

- Motorischer Vorher-Nachher-Test als Vergleich
- Theorie: Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, rückergerichtetes Verhalten (heben, tragen, stehen, liegen), Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes
- Praxisteil: Wahrnehmungsübungen, Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen mit Kleingeräten wie Therabändern und Brasil
- Entspannungsübungen zum Schluss

ZIELGRUPPE

LehrerInnen

VORAUSSETZUNGEN

- Mind. 6, max. 15 Lehrkräfte
- Turnhalle / Bewegungsraum, Matten
- Einzugsgebiet: Insel Hiddensee und Insel Rügen

DAUER

6 Einheiten à 60 Minuten



DURCHFÜHRUNG

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

Kursleiterin: Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



ZIELE

Qualifizierung von SportlehrerInnen zu RückenschullehrerInnen nach den Richtlinien des KdR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)

INHALT

- theoretische und praktische Ausbildung
- allgemeine Grundlagen der Rückenschule
- Rückenschmerzen als biopsychosoziales Problem
- Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogrammes
- didaktische und methodische Grundlagen
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Vermittlung individueller, körpergerechter, rücken- und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen im Alltag
- Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule
- Konzepterstellung für die Krankenkasse

ZIELGRUPPE

LehrerInnen (hauptsächlich: SportlehrerInnen)

VORAUSSETZUNGEN

Keine

Hinweis: Durchführung in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums

DAUER

60 Einheiten (à 45 Minuten), Durchführung an 2 Wochenenden (Fr - So)

„Was Hänschen nicht lernt...! - zur nachhaltigen Gesundheitswirkung einer frühzeitigen Schulung der Bewegungskoordination“



DURCHFÜHRUNG

Dr. Lothar Nieber (ehem. wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl Trainings- und Bewegungswissenschaft der Uni Greifswald, Sporttherapeut des DVGS)

ZIELE

- Begründung des Zusammenhangs zwischen einer frühzeitigen Schulung koordinativer Bewegungskompetenzen und der Gesundheit/ Lebensqualität
- Defizite koordinativer Kompetenzen beeinträchtigen die Bewegungsqualität lebenslang, wenn im Kindergarten- und frühen Schulalter nicht verbindlich und systematisch koordinative Grundkompetenzen entwickelt werden.
- Das Elternhaus einbeziehen und über die lebenslangen, kaum nachholbaren Defizite in der Bewegungskoordination mit ihren Folgen aufklären.
- Erprobung praktisch-methodischer Übungen und Spiele für eine effiziente Koordinationsschulung in den Kitas.

INHALT

Die Bewegungskoordination ist eine motorische Basiskompetenz, deren immense Bedeutung angesichts des Bewegungsmangels und der psychischen Belastung unserer Kinder in der Forschung immer klarer erkannt wird. In den Bildungseinrichtungen sind diese Erkenntnisse noch unzureichend erkannt und umgesetzt. Weil die Entwicklung koordinativer Kompetenzen wirksam nur im Kindergarten- und frühen Schulalter in der Zusammenarbeit mit dem Elternhaus erreicht werden kann, schließt das Gestikus-Projekt hier eine Lücke. Einmal erworbene koordinative Kompetenzen sind ein Leben lang bis ins Seniorenalter verfügbar und können gut reaktiviert werden. Zudem bewirken sie einen noch wenig beachteten lebenslangen „Nebeneffekt“: Wer sie einmal erworben hat, wird für jedes Bewegungsangebot offen sein und das erworbene Können auskosten wollen. Wer hingegen koordinativ-motorische Defizite hat, wird ihnen ausweichen und damit einem eher passiven Lebensstil nachgehen. Vielseitiges Bewegen bewirkt somit im Verlauf der Lebensspanne eine bedeutende Erhöhung des Gesamtbewegungsumfanges und ist damit ein beträchtlicher Fitness- und Gesundheitsfaktor. Die TeilnehmerInnen erhalten zur Thematik ein Handout mit den durchgeführten Übungen und Spielen.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen von Kitas sowie ErzieherInnen und LehrerInnen von Grundschulen und Hort.

VORAUSSETZUNGEN

Vorzugsweise Rasenfläche für praktische Übungen, als Ausweich mittelgroßer Gruppenraum.
Einfache Kleingeräte wie verschiedene Bälle, Gymnastikstäbe, Springseile, u.ä.;
Wenn möglich, Beamer und Projektionsfläche.

DAUER

Das Fortbildungsangebot enthält optimal zwei Demo-Einheiten des Referenten mit den Kindern, bei dem die TeilnehmerInnen hospitieren. In einem praktischen Teil von 90' sollen die TeilnehmerInnen praktische Übungen und Spiele kennenlernen, bei dem sie das beglückende Gefühl „Ich kann's (noch)“ erleben. Die Fortbildung endet mit einem einstündigen Vortrag und anschließender Diskussion, zu dem gern auch die Eltern eingeladen werden können. Der genaue Ablauf wird nach Kontaktaufnahme mit der Kita/Hort abgesprochen.



MODUL 2024-A

**Ausgewogene
Ernährung mit Spaß
und Genuss**



Ernährungsbildung „Der Ernährungsdetektiv“

DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Lebensmittelgruppen spielerisch und altersgerecht erkunden und erlernen
- Gesundheitliche Wahrnehmung des Körpers fördern - Der Weg der Nahrung durch den Körper
- Schulung der Geschmacksförderung
- Optimale Nährstoffverteilung anhand der Ernährungspyramide kennen
- Auswirkung auf den Körper bei ungesunden Lebensmitteln und übermäßigem Zuckerkonsum
- Bewegung macht Spaß und ist gesundheitsförderlich
- Pädagogische FK: Hintergrundwissen wie alltagsintegriert Ernährungsbildung gelingen kann und praxistaugliche Handlungskonzepte auf Basis von ernährungsphysiologischen, psychologischen, soziologischen und pädagogischen Grundlagen weiterentwickeln

INHALT

Für Kinder

- Der Ernährungsdetektiv (Puppe) hilft beim Erkundungsspiel mit Lebensmittelkarten
- Kindgerechte und altersgerechte Darstellung des Körpers – wie funktioniert die Verdauung
- Spiel zur Erkundung von Obst und Gemüse mit allen Sinnen und das Verköstigen
- Mit Bewegungsspielen wird jede Lebensmittelgruppe freigespielt (Bewegungsförderung)
- Zusammentragen von gesunden und ungesunden Lebensmitteln auf Körpersilhouette
- Kinderwerbung gemeinsam mit dem Ernährungsdetektiv begutachten

Für pädagogische Fachkräfte

- Wie können Gemüse- und Obstmuffel für gesundes Essen begeistert werden
- Die Ernährungspyramide kennen und in den Alltag einbinden/berücksichtigen
- Welche Gründe kann einseitiges Essen haben
- Wie viel Zucker am Tag darf sein und wie verhält es sich mit den Zuckeraustauschstoffen
- Bei Bedarf: Umstellung bzw. Verbesserung der Alltagsverpflegung in Kitas und Schulen

Wichtig: Vor Beginn der Projektumsetzung bei den Kindern, Schulung vorab relevant, um Theorie und Praxis miteinander verbinden zu können.

ZIELGRUPPE

Kindergartenkinder 3-6 Jahren, SchülerInnen von 6- 10 Jahren & Pädagogische Fachkräfte

VORAUSSETZUNG

1 großer Raum; Lebensmittel, Beamer, Materialien werden mitgebracht

DAUER

Vorab Inhouse-Schulung der päd. Fachkräfte (Kita/Schule) ca. 2,5h. Anschließend erfolge Ernährungsbildung bei den Kindern (immer 2 Blockeinheiten (à 90 Minuten) Beispiel: 2 Tage à 90 Minuten je Gruppe, insgesamt 8 Gruppen für einen Monat (auch >8 Gruppen möglich).



DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Ernährungswissenschaftliche Ergebnisse als Kompaktwissen im Bereich Kinderernährung
- Verschiedene Perspektiven der Ernährung in der Interaktion zwischen päd. Fachkraft und Kind
- Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit
- Sensibilisierung und Umgang mit Ernährungsgewohnheiten
- Einführung einer kindlichen zeitgerechten Ernährung
- Allergenmanagement
- Selbstwirksamkeit stärken

INHALT

Gemeinsam besprechen wir die Themen: Warum Kinder bestimmte Nahrungsmittel nicht mögen, wie kann gesundes Essen gelingen, wie sollten Nahrungsportionen verteilt und wie können Kinder dazu inspiriert werden, Neues auszuprobieren.

- Ernährungsphasen: Stillen, Beikost, Familienkost, Kleinkindernahrung
- Nachhaltige Geschmacksförderung
- Einführung neuer Lebensmittel
- Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Wie viele Mahlzeiten braucht ein Kind am Tag und wie sollten diese bestenfalls verteilt werden
- Darstellung von Kinderlebensmitteln und deren Gefahren /Werbeversprechen
- Zahngesundheit, ernährungsbedingte Erkrankungen
- Lebensmittelgruppen und ernährungsphysiologische Aspekte im Kita-/Schulalltag

ZIELGRUPPE

Pädagogische Fachkräfte – Kita

Um eine optimale Geschmacksentwicklung eines Kindes zu gewährleisten bzw. zu fördern, ist es hilfreich und durchaus interessant die Triggerfaktoren (prä-peri- und postnatal) zu kennen.

VORAUSSETZUNG

1 großer Raum

DAUER

6 Unterrichtseinheiten von 9:00-14:00 Uhr oder 2 x nachmittags bspw. 17:00 Uhr-19:00 Uhr (nach Feierabend) mit gesunden Snacks



DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Vorteile des gesunden und abwechslungsreichen Essens erkennen
- Stärkung der familiären und sozialen Ressourcen im Bereich der Kinderernährung
- Gemeinsames Verständnis von Gesundheit und den negativen Einflussfaktoren
- Vielfältigkeit und Anwendbarkeit von Lebensmittel für Kinder - auch optisch schmackhaft

INHALT

- Obst und Gemüse für Kinder optisch schmackhaft machen
- Herstellung von One-Pot Gerichten
- Austausch u. Visualisierung der Ernährungspyramide u. Auswirkungen auf unsere Gesundheit
- Visualisierung der Mahlzeitenverteilung

ZIELGRUPPE

Eltern (Kita/Hort/Grundschule/Sek I und II)

In diesem Kurs nehme ich Eltern gerne mit auf die Reise, um sich noch besser im Ernährungsdschungel orientieren zu können. Durch das gemeinsame Kochen möchte ich die Selbstwirksamkeit der Eltern stärken um frisch, vielfältig und ausgewogen zu kochen. Die schnellen One-Pot-Gerichte sind im Alltag leicht herzustellen und laden auch Kinder dazu ein, sich einzubringen und werden motiviert Neues auszuprobieren.

VORAUSSETZUNG

Küche mit Töpfen, 2-3 Herdplatten, 5-8 Eltern, ggf. bei geeigneter Raumgröße auch ohne Küche
Lebensmittel und Materialien werden mitgebracht

DAUER

ca. 2 Stunden

Eltern-Kind Workshop

Die gesunde Pausenbrotbox



DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Gesunderhaltung durch ausgewogene Ernährung
- Reduktion von Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen
- Gewöhnung an eine gesunde Lebensweise
- Nährstoffversorgung und Leistungsfähigkeit

INHALT

- Erläuterung Lebensmittelpyramide
- Herrichten der gesunden Pausenbrotbox mit entsprechenden Lebensmitteln der relevanten Lebensmittelgruppen
- Darstellung der Kinderlebensmittel /Werbung und gesunde Alternativen
- Umgang mit Ablehnung bzw. Fehlernährung

ZIELGRUPPE

Eltern + Kinder ab Vorschulalter bis 8. Klasse

Damit Kinder sich optimal entwickeln können, braucht es ausgewogene Mahlzeiten am Tag. Doch gehört denn Süßes grundsätzlich in eine Pausenbrotbox? Kann zu viel Zucker dazu führen, dass Kinder unruhig werden oder handelt es sich hierbei um ein Ammenmärchen? Gemeinsam schauen wir uns an, wie Kinder dazu animiert werden können, eine gesunde Pausenmahlzeit zu sich zu nehmen. Ich gebe wertvolle sowie nachhaltige Tipps und Ratschläge, rund um das Thema Brotdose mit.

VORAUSSETZUNG

1 großer Raum (Küche nicht notwendig)

Lebensmittel und Materialien werden mitgebracht

DAUER

ca. 90 Minuten

Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



Ess-Kult-Tour
Entdecke die Welt der Lebensmittel

ZIELE

Ziel dieser „Tour“ ist die Förderung der Konsumkompetenz im Lebensmittelbereich. Jugendliche werden zu einem bewussten Ess- und Einkaufsverhalten motiviert.

INHALT

An verschiedenen Stationen stehen die Aspekte Zusatzstoffe, Nährstoffe, Werbung und Umwelteigenschaften von Lebensmitteln sowie das eigene Essverhalten im Mittelpunkt.

- **Snackchecker:** Erkennen des Zusammenhangs zwischen Lebensweise und Energie- und Nährstoffbedarf eines Menschen, Kennenlernen der Nähr- und Kalorienmengen in verschiedenen Lebensmitteln
- **Spurensucher:** Identifizierung von Zusatzstoffen in Zusatzlisten verarbeiteter Lebensmittel
- **Umweltexperte:** Ermitteln der Ökobilanzen versch. Lebensmittel mit Hilfe eines Umweltrechners
- **Selbsterkenner:** Reflektieren des eigenen Ess-Verhaltens mit Hilfe des „Selbsterkenner-Tests“
- **Werbeprofi:** Analysieren verschiedener Werbeclips zu Getreideprodukten, kritisches Hinterfragen von Werbeaussagen sowie Erstellung eines eigenen Werbeplakates
- **Chefkoch:** Zubereitung eines Pestos mit Hilfe eines Grundrezeptes

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (8. - 10. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhles, 5 Tischgruppen à 2-3 Tische und je 4-5 Stühle, warme Abwaschmöglichkeit im Raum oder in der Nähe, Tafel und mind. 1 Stellwand oder eine andere Möglichkeit zum Anbringen von Plakaten, zwei Stromanschlüsse

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Essen – Aber sicher

Workshop zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



ZIELGRUPPE

SchülerInnen (9. bis 12. Klasse)

ZIELE

Die Jugendlichen lernen die Gefahrenquellen für Lebensmittelinfektionen kennen und erweitern ihre Kompetenz im hygienischen Umgang mit Lebensmitteln.

INHALT

Nach einer Einführung ins Thema mithilfe eines Films, wird an fünf Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet.

Station Mikroorganismen: Kennenlernen von nützlichen und krankmachenden Keimen, Identifizieren von Lebensmitteln, die besonders sensibel sind

Station Einkauf und Transport: Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum unterscheiden, Lebensmittelverpackungen beurteilen, Tipps für den Transport empfindlicher Lebensmittel

Station Lagerung: Kennenlernen der richtigen Lagerorte für unterschiedliche Lebensmittel

Station Zubereitung: Erarbeitung allgemeiner Regeln für die Zubereitung von Lebensmitteln, mehr über die richtige Verarbeitung von Fleisch und Fisch erfahren

Station Institutionen: Hygiene- und Qualitätsmängel, Mogelpackungen, Reklamationen – erfahren, welche Institution weiterhilft

VORRAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhls, 5 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.



ZIELE

Die SchülerInnen lernen die unterschiedlichen Formen der vegetarischen Ernährungsweise kennen. Sie identifizieren kritische Nährstoffe, auf die Vegetarier und Veganer bei ihrer Ernährung besonders achten sollten. Die Jugendlichen betrachten aktuelle vegetarische und vegane Trends auf dem Lebensmittelmarkt und können die Produktkennzeichnung interpretieren.

INHALT

Nach einer Einführung ins Thema wird an fünf Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet.

Welche Formen der vegetarischen Ernährung gibt es? Definition der verschiedenen Formen, Erstellung eines Labels für vegetarische und vegane Lebensmittel nach eigenen Kriterien

Auf welche Nährstoffe müssen Vegetarier und Veganer besonders achten? Erarbeitung der kritischen Nährstoffe, „Erfolgskontrolle“ mit Hilfe eines Puzzles

„Tierisch“ unklar? Einschätzung welche Produkte für Vegetarier und Veganer geeignet sind und welche nicht an ausgewählten Beispielen

Mit oder ohne Fleisch? Macht den Burger-Check! Erkennen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten eines veganen Burgers und eines Fleischburgers, Vergleich von Aufmachung, Zutaten, Nährwerten und Preisen

Wie schmeckt was? Macht den Geschmackstest! Geschmacksvergleich vegetarischer und veganer Ersatzprodukte und der „Originale“ durch Blindverkostung

ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (8. bis 12. Klasse)

VORAUSSETZUNG

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhls, 5 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Fit und gut drauf beim Sport

Workshop zur Ernährung von Freizeitsportlern



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.



ZIELE

Die Jugendlichen setzen sich kritisch mit Werbeaussagen auf Sportlerprodukten und in einschlägigen Internetforen auseinander. Sie erweitern ihre Konsumkompetenz im Hinblick auf Lebensmittel, die sich für Sportler eignen.

INHALT

An sechs möglichen Stationen erarbeiten die Jugendlichen Möglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Mit der richtigen Ernährung durchstarten: Kennenlernen der Ernährungspyramide, Erarbeitung der Lebensmittel, die für Sportler im Alltag und im Training besonders wichtig sind

Sportliche Durstlöscher: Bewertung typischer Sportlergetränke, Mixen von Alternativen, Bewertung von Zuckergehalten

Das muss draufstehen: Würfelspiel zur Lebensmittelkennzeichnung am Beispiel von Sportlerlebensmitteln

Müsli-Bar: Zusammenstellen eines eigenen Müslis und Berechnung ausgewählter Nährwerte, Vergleich mit einem Fertigmüsli

Pillen und Pülverchen (optional): Bewertung typischer Nahrungsergänzungsmittel für Sportler mit Hilfe eines Puzzles, Prüfen von Werbeversprechen

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (9. bis 12. Klasse)

VORAUSSETZUNG

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhls, 5 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle, warme Abwaschmöglichkeit in der Nähe

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

verbraucherzentrale
Mecklenburg-Vorpommern

ZIELE

Bei dem Vorhaben, Kinder vollwertig und gesund zu ernähren, ist weniger der Mangel problematisch, sondern vielmehr, sich in dem unüberschaubaren Angebot von Lebensmitteln in Supermärkten zurechtzufinden. Spezielle Kinderlebensmittel scheinen notwendig zu sein. Bunte Verpackungen mit Monstern, Dinos oder Zwergen reizen die Kinder zum Zugreifen.

Ziel der Fortbildung ist es, den Erzieherinnen und Erziehern Wissen und Kompetenzen hinsichtlich einer gesundheitsfördernden Verpflegung von Kindern zu vermitteln.

INHALT

Die Veranstaltung beinhaltet folgende Module, die individuell ausgewählt werden können:

- Ernährung von Säuglingen bis zum 1. Lebensjahr
- Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter
- Kleinkinder - was und wie viel sollen sie essen?
- Brauchen Kinder eine Extrawurst? Kinderlebensmittel im Test
- Speisenplangestaltung nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen, evtl. Stromanschluss und Präsentationswand

DAUER

Je nach gewünschten Themenumfang zeitlich variabel

PowerKauer auf Gemüsejagd

Das Jahreszeitenspiel



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

verbraucherzentrale

Mecklenburg-Vorpommern

ZIELE

Äpfel aus Chile, neuseeländische Kiwis, Kartoffeln aus Ägypten - weit gereiste Lebensmittel sind heutzutage an der Tagesordnung. Die Grundschule ist ein geeigneter Ort, die Thematik „Lebensmittel aus der Region“ aufzugreifen und wieder mehr Bezug zu heimischen Obst- und Gemüsearten zu schaffen.

- Die Kinder erkennen den Unterschied zwischen heimischen und exotischen Lebensmitteln.
- Sie lernen die Haupterntezeiten von Obst und Gemüse kennen.
- Sie erkennen die Vorteile regionaler Lebensmittel.
- Sie erwerben darüber hinaus geografische Kenntnisse.

INHALT

Der Einsatz eines Spieles als Lernmethode erhöht die Aufmerksamkeit und Motivation der Kinder. Das Jahreszeitenspiel ist ein Würfelspiel, welches mit zwei bis vier Mannschaften auf einem Spielteppich gespielt wird. Die Kinder würfeln sich als „PowerKauer“ durch die Jahreszeiten und stoßen dabei auf viele Fragen zu heimischen und exotischen Obst- und Gemüsearten, die es zu beantworten gilt. Doch entscheidend ist nicht nur, die richtigen Antworten parat zu haben - Aktionskarten fordern die Schülerinnen zu sportlichen Einlagen und Rätselraten auf. Eine separate Weltkarte, auf der die wichtigsten Anbauggebiete bekannter Obst- und Gemüsearten verzeichnet sind, hilft bei der Beantwortung der Fragen. Nach dem Spiel dürfen die Kinder das gesammelte Obst und Gemüse zusammen verzehren.

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (1. - 4. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Zusammenhängende Tischfläche ca. 3x3 Meter und Stühle oder Fußboden mit Teppich

DAUER

2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



ZIELE

Kinder sind kaufkräftige Kunden von heute und morgen. Das wissen auch die Werbe- und Marketing-expertInnen. Das Angebot an Lebensmitteln speziell für Kinder hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Eltern werden mit der Extra-Portion Gesundheit zum Kauf der vermeintlich gesunden Kost verleitet.

Eltern haben es oft nicht leicht, hier den Überblick zu behalten und ihren Kindern täglich eine gesunde, ausgewogene Kost auf den Tisch zu bringen. Um Hilfe und Anregungen zu geben, bietet die Verbraucherzentrale diesen Vortrag für Eltern an.

Ziel des Vortrages ist es, den Eltern Wissen und Kompetenzen hinsichtlich einer gesundheitsfördernden Verpflegung von Kindern zu vermitteln.

INHALT

Im ersten Teil des Vortrages werden Werbung und Wirklichkeit für Kinderlebensmittel verschiedener Produktgruppen näher beleuchtet. Im zweiten Teil wird mithilfe der Ernährungspyramide aufgezeigt, was wirklich wichtig ist für eine gesunde Kinderernährung und wie man sie praktisch umsetzen kann.

ZIELGRUPPE

Eltern (v.a. von Grundschulkindern)

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen, Stromanschluss, Präsentationswand

DAUER

1-2 Stunden

**DURCHFÜHRUNG**

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

verbraucherzentrale
Mecklenburg-Vorpommern

ZIELE

Schon an die Kleinsten richtet sich die Werbung für Kinderlebensmittel. Bunte Bilder auf den Lebensmittelverpackungen ebenso die Beigaben, wie Sammelbildchen, Filmfiguren oder Sticker, wecken bei Kindern den Wunsch nach diesen bunten, meist süßen Kleinigkeiten. In diesem Angebot erfahren die Kinder, dass Kinderlebensmittel unnötig teuer sind und gesundes Essen und Trinken ganz einfach ist.

INHALT

An fünf Stationen experimentieren die Kinder mit ihren Sinnen. Sie erfahren, dass die Nase schmecken kann, dass man Essen hört und wie unterschiedlich Lebensmittel riechen. Durch praktisches Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Fühlen können sie Lebensmittel selbst erforschen. Sie lernen dabei auch, dass in der Werbung manchmal geschummelt wird und in vielen Kinderprodukten große Mengen an Zucker stecken.

ZIELGRUPPE

Vorschulkinder

VORAUSSETZUNG

Raum mit 4-5 Tischen

DAUER

ca. 45 Minuten

**DURCHFÜHRUNG**

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**ZIELE**

Die SchülerInnen lernen den Aufbau und die verschiedenen Abteilungen eines Supermarktes kennen und erfahren dabei Wissenswertes über die einzelnen Lebensmittelgruppen. Sie erwerben erste Grundlagen einer Konsumkompetenz.

INHALT

Zur Erhöhung der Aufmerksamkeit und der Konzentration wurde die Form eines Spieles gewählt. Eingeteilt in max. 5 Mannschaften treten bis zu 20 Kinder gegeneinander zur Einkaufsrallye durch den Supermarkt an. Jede Mannschaft erhält vor Beginn des Spieles einen Einkaufszettel. Auf ihrem Weg über das Spielfeld gilt es Fragen zu beantworten, um so an die gewünschten Lebensmittel zu gelangen. Die Mannschaft, die den Parcours durch den Supermarkt als Erstes bewältigt und dabei noch alle Lebensmittel vom Einkaufszettel eingesammelt hat, ist die Siegermannschaft.

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (5. / 6. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Zusammenhängende Tischfläche ca. 3x3 Meter, Stühle

DAUER

2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



ZIELE

Mit diesem Angebot soll den Grundschulkindern vermittelt werden, dass gesundes Essen und Trinken ganz einfach ist und gut schmeckt, und dass Milchriegel, Obstzwerge und andere Kinderlebensmittel unnötig und teuer sind. Darüber hinaus trägt das Projekt zur Sinnesschulung der Kinder bei.

INHALT

An sechs Stationen sind viele kleine Aufgaben rund um das Thema Essen und Trinken zu lösen. Mit allen Sinnen werden die Lebensmittel dabei von den Kindern erforscht. Das Projekt wird in drei Schwierigkeitsstufen angeboten.

Die höchste Schwierigkeitsstufe beinhaltet folgende Aufgaben:

- **Riechen:** Erkennen von Lebensmitteln am Geruch sowie Vergleichen von Gerüchen natürlicher und aromatisierter Lebensmittel.
- **Schmecken:** Probieren verschiedener Lebensmittel und Zuordnen zu den vier Grundgeschmacksarten, Beschäftigung mit Inhaltsstoffen und Preisen von Kindermilchprodukten.
- **Sehen:** Erkennen von Zucker- und Fruchtgehalten verschiedener Getränke.
- **Fühlen:** Ertasten von Obst und Gemüse, Umgang mit dem Saisonkalender.
- **Hören:** Erkennen von Müslizutaten anhand von Schüttelgeräuschen, Vergleich des Zuckergehaltes verschiedener Frühstücksflocken.

Die Aufgabenstellungen werden im Anschluss an den Stationsbetrieb ausgewertet.

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (2. - 5. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

6 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle

DAUER

2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Talking Food

Wissen, was auf den Tisch kommt



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



ZIELE

Ziel ist die Förderung von Konsumkompetenzen. Die Jugendlichen sollen Kenntnisse über Lebensmittelkennzeichnung, sowie über Werbestrategien von Herstellern und Händlern erwerben, um so informiert Kaufentscheidungen treffen zu können.

INHALT

Unterteilung in einen Theorie- und einen Praxisteil

- **Theorie:** Die Jugendlichen erfahren, was die Kennzeichnung über die Lebensmittel verrät. Außerdem werden Werbestrategien der Hersteller kritisch hinterfragt.
- **Praxis:** In einem Supermarkt wird das erworbene Wissen angewendet. Dabei nehmen die SchülerInnen mit Hilfe eines Fragebogens verschiedene Lebensmittel genauer unter die Lupe. Ob Inhaltsstoffe, Mindesthaltbarkeitsdatum, Herkunft oder Grundpreis - diese Angaben gilt es auf Produkten bzw. am Regal zu finden. Außerdem entdecken die SchülerInnen, mit welchen Verkaufstricks die Supermärkte Kunden zum Kauf anregen wollen.

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (7. - 10. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum mit einer weißen Wand und einem Stromanschluss, Genehmigung einer nahegelegenen Einkaufsstätte zur Durchführung des praktischen Teils (Dauer ca. 30 Minuten)

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

verbraucherzentrale
Mecklenburg-Vorpommern

ZIELE

Das Angebot an sogenannten Trendgetränken wie Energy-Drinks, Sport- und „Gesundheitsdrinks“ sowie Alcopops wächst ständig. Die Jugendlichen sollen für einen kritischen Umgang mit diesen „vielversprechenden“ Getränken sensibilisiert werden.

INHALT

An vier „Bars“ werden die Themen Werbung, Inhaltsstoffe und Verpackung lebensnah und interaktiv vermittelt und gleichzeitig Handlungsalternativen aufgezeigt.

- Die **Kost-Bar**: Blindverkostung von Getränken sowie Herstellung eines „eigenen“ gesunden Mixgetränkes.
- Die **Denk-Bar**: Vergleich und Bewertung der Inhaltsstoffe von Trendgetränken und selbst gemischten Getränken.
- Die **Wunder-Bar**: Analyse der Werbung für Trendgetränke und Gestaltung eines eigenen Plakates mit Namen und Slogan für ein selbst gemixtes gesundes Getränk.
- Die **Nutz-Bar**: Bewertung von Getränkeverpackungen nach ihren Umwelt- und Gebrauchseigenschaften.
- Die **Vorzeige-Bar**: Präsentation der Gruppenarbeiten aus den einzelnen Bars (insbesondere der selbst gemixten Getränke und Ergebnisse aus der Wunder-Bar).

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (7. - 10. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhles, 5 Tischgruppen à 2-3 Tische und je 4-5 Stühle, Abwasmöglichkeit im Raum oder in der Nähe

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Anja Böckermann

(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

Nur Neubrandenburg und Neustrelitz sowie Umgebung

ZIELE

Bei dem Vortrag geht es darum, psychogene Essstörungen erkennen und benennen zu können, sowie diese vorzubeugen.

INHALT

Der Vortrag behandelt folgende Inhalte:

- Risikofaktoren und Hintergründe für die Entwicklung von Essstörungen
- mögliche Ursachen und Auslöser (Wer ist betroffen?)
- Hinweise auf eine Essstörung (Woran erkenne ich sie?)
- Krankheitsbilder: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge eating disorder
- Wo findet man Hilfe und Beratungsstellen?

ZIELGRUPPEN

LehrerInnen, Eltern

VORAUSSETZUNGEN

Präsentationswand, Stromanschluss, Beamer

DAUER

60 Minuten

Hinweis: Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für eine individuelle Ansprache (ca. 30 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Anja Böckermann

(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

Nur Neubrandenburg und Neustrelitz sowie Umgebung

ZIELE

Zielgruppenangemessene Vermittlung von Wissen zu verschiedenen (Ernährungs-)Themen

INHALT

Folgende Themen stehen für Vorträge bzw. Gruppenschulungen zur Verfügung:

- Vermittlung von Ernährungswissen, Lebensmittelauswahl, Kaloriengehalt von Lebensmitteln
- Die größten Ernährungsirrtümer
- Kinderernährung, Basiswissen
- Wie bildet sich Ernährungsverhalten?
- Essen und Psyche, Essverhalten, Essen mit Genuss

ZIELGRUPPE

Je nach Thematik:

ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern, SchülerInnen

VORAUSSETZUNGEN

Präsentationswand, Stromanschluss, Beamer

DAUER

Nach Absprache



DURCHFÜHRUNG

Anja Böckermann

(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

Nur Neubrandenburg und Neustrelitz sowie Umgebung

ZIELE

Das Unterrichtsprojekt verfolgt folgende Ziele:

- Gesunde und ausgewogene Ernährung kennenlernen und ausprobieren
- Ein vollwertiges Frühstück Zuhause und in der Schule

INHALT

Das Angebot hat folgende Schwerpunkte:

- Kennenlernen, spielen und arbeiten mit der Ernährungspyramide
- Arbeiten mit Lebensmitteln
- mit allen Sinnen das Essen erforschen
- kleine Mahlzeiten selbst zubereiten, Neues probieren und ausprobieren

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (1. - 4. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum, evtl. Schulküche

DAUER

4 Einheiten (à 90 Minuten)

XXL-Menüs / Wie viel esse ich? Portionen auf dem Prüfstand



DURCHFÜHRUNG

Anja Böckermann
(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)
Nur Neubrandenburg und Neustrelitz sowie Umgebung

ZIELE

Ernährungskompetenz und Selbstbeobachtung der Kinder erhöhen

INHALT

Das Angebot hat folgende Schwerpunkte:

- Kennenlernen und arbeiten mit der Ernährungspyramide
- Fast Food und andere beliebte Gerichte unter der Lupe (Inhalte und XXL-Größen bewerten)
- Kaloriengehalt beliebter Gerichte und Snacks kennenlernen
- Kalorienverbrauch einschätzen
- Verkostung (Säfte, Obst und Gemüse, selbsthergestellte Burger)

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (5. - 7. Klasse)

VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum mit Tafel, Kartenständer, Overhead-Projektor, Stromanschluss

DAUER

3 Einheiten (à 90 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Denise Reymann
(Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE)

ZIELE

- Kinder lernen verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen sowie die Vorteile von Wasser als Durstlöcher. Kindgerecht wird die Theorie gesunder Ernährung anhand der Ernährungspyramide erläutert.
- Das pädagogische Personal lernt das Konzept der optimierten Mischkost sowie die Besonderheiten der altersgemäßen Ernährung und Ernährungserziehung kennen. So sind sie in der Lage, das Ernährungsangebot zum Frühstück oder Vesper zu optimieren. Sie können das Essen in der Einrichtung bewerten und Verbesserungen einbringen.
- Den Eltern werden die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung und Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung von Allergien näher gebracht.

INHALT

Kinder:

Einheit 1: Weg der Nahrung durch den Körper und Funktion der Verdauungsorgane

Einheit 2: Ernährungspyramide

Einheit 3: Herstellung eines gesunden Pausenbrotes

Einheit 4: Vielfalt von Obst und Gemüse, Getränke

Einheit 5: Tricks der Werbung

Die Wissensvermittlung zu den unterschiedlichen Einheiten erfolgt in Form von Experimenten, Übungen und Spielen z.B. Bodenplakate, Bau einer Ernährungspyramide, Schmeckproben, Fühltaschen, Riechflaschen und Sehrätsel.

Pädagogisches Personal:

Grundlagen der gesunden Kinderernährung, DGE Standards, Bewertung der Speisepläne, Beispiele für ein gesundes Frühstück/Vesper

Eltern:

Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung (Elternabend)

Hinweis: Eine Einheit setzt sich immer aus einem Theorie- sowie einem Praxisteil zusammen. Die Einheiten bauen aufeinander auf.

ZIELGRUPPE

Kindergartenkinder im Vorschulalter von 5 - 6 Jahren, Pädagogisches Personal, Eltern

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Tischen und Stühlen

DAUER

8 Einheiten (à 45 Minuten)



MODUL 2024-E

Entspannung und Stressbewältigung

2024-E(1)

Entspannung für ErzieherInnen und LehrerInnen



DURCHFÜHRUNG

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

Kursleiterin: Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



ZIELE

Das Angebot verfolgt u.a. folgende Ziele:

- Stressfaktoren erkennen und Stress gezielt verringern
- Beschwerden erkennen
- Physische und psychische Gesundheit stärken

INHALT

Folgende Inhalte werden u.a. bei dem Angebot behandelt:

- Wissenstransfer
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Analyse von Stress mittels Fragebogen
- Erlernen von Entspannungstechniken

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Hinweis: Maximal 10 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

Sportliche Kleidung

Hinweis: Durchführung in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums

DAUER

10 Einheiten (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

Kursleiterin: Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



ZIELE

Die Teilnehmenden erkennen und analysieren gemeinsam Stressfaktoren. Des Weiteren erarbeiten Sie Maßnahmen zur Verminderung des persönlichen Stressniveaus.

INHALT

Zu den Inhalten des Angebotes zählen u.a.:

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen hat Stress?
- Bearbeitung und Auswertung eines Stressfragebogens
- Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogrammes
- Theorie und Praxis verschiedener Entspannungstechniken (z.B. PMR, autogenes Training, kathartisches Bilderleben)

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Hinweis: Maximal 10 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

sportliche Kleidung

Hinweis: Das Angebot findet in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums statt.

DAUER

4 Einheiten (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Antje Röttger-Kiesendahl, Dipl. Pädagogin, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit
Nur Rostock und Umgebung (100km)

ZIELE

Verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen die zunehmende Belastung von Kindern und Jugendlichen. Vielen Kindern und Jugendlichen fehlen die Kompetenzen, um mit Stress und Leistungsdruck gesund umzugehen. Die Schüler:innen erhalten Informationen zu einem gesunden Umgang mit Stress. Sie probieren verschiedene Übungen aus und erleben die Wirkung auf den Körper und Geist.

- Förderung der Selbstwahrnehmung
- bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Techniken zur emotionalen Selbstregulation

INHALT

Aktuelle Forschungsergebnisse, zum Beispiel von der Harvard University, belegen eindeutig die Wirksamkeit von Achtsamkeit (Mindfulness), wenn es darum geht, innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können, den Fokus zu behalten und den Kopf mit dem Körper zu verbinden. Inhalte:

- Auswirkungen von Stress auf meinen Körper und die Psyche
- in den unteren Klassenstufen: Brain-Gym® Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannungstechniken Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- ab der Mittelstufe: Stressorenanalyse
- Notfallübungen zur unmittelbaren Selbstregulation
- Achtsamkeitsübungen nach dem Salzburger Achtsamkeitsmodell
- Affirmationen zur positiven Ausrichtung
- Ganzkörperentspannung mit Selbstsuggestion

ZIELGRUPPE

SchülerInnen der 1.-12. Klassenstufe mit pädagogischen Fachkräften (für Transfer in den Schulalltag)

VORAUSSETZUNGEN

- in den unteren Klassenstufen: Sitzkreis, gerne Gymnastikmatten
- in den mittleren und oberen Klassenstufen: WLAN-Zugang und Screen, Flipchart, je nach Absprache auch Gymnastikmatten. Nach Möglichkeit eine halbe Klasse (bis zu 13 SchülerInnen), es kann aber auch bis zu einer Klassenstärke durchgeführt werden, wenn die personelle Situation es nicht anders zulässt; dann muss der Raum entsprechend groß sein. Raum mit ruhiger Atmosphäre
- **Hinweis:** Gymnastikmatten -/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden.

DAUER

4 Unterrichtsstunden Durchführungsintervall je nach Absprache (wenn mehrere Klassen an der Schule teilnehmen 1x wöchentlich, 2x wöchentlich oder in Kompaktdorm innerhalb eines Tages)

Stressbewältigung und Achtsamkeit für LehrerInnen mit dem Salzburger Achtsamkeitstraining



DURCHFÜHRUNG

Antje Röttger-Kiesendahl, Dipl. Pädagogin, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit
Nur Rostock und Umgebung (100km)

ZIELE

Achtsamkeit ist ein Weg, um besser mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen. Aktuelle Forschungsergebnisse, zum Beispiel von der Harvard University, belegen eindeutig die Wirksamkeit von Achtsamkeit (Mindfulness), wenn es darum geht, innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können, den Fokus zu behalten und den Kopf mit dem Körper zu verbinden.

INHALT

Im Schulalltag gibt es viele akute Stresssituationen, die den Puls in die Höhe treiben und uns oft länger beschäftigen als uns lieb ist. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft und Hirnforschung zeigt der Ansatz wie man eingefahrene Stressreaktionen verändert und Ruhe in sich selbst findet. Das Salzburger Achtsamkeitstraining ist gut strukturiert und mit kurzen Übungen wirklich alltagstauglich. An dem Tag haben Sie Gelegenheit Achtsamkeitsübungen aus den vier Bereichen Fokus, Kreativität, Resilienz und Empathie auszuprobieren und sich einen Trainingsplan für den Alltag zusammenzustellen. Inhalte:

- Selbstreflexion Energieräuber/ Energiespender
- innere Antreiber identifizieren
- Umwandlung von stressverschärfenden Gedanken in förderliche Einstellungen
- Neurobiologische Grundlagen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Selbsterfahrung verschiedener Achtsamkeitsübungen nach dem Salzburger

Achtsamkeitsmodell

- Austausch in Kleingruppen
- Ruhe und Entspannung

ZIELGRUPPE

LehrerInnen und pädagogische Fachkräfte; bis zu 15 Teilnehmende

VORAUSSETZUNGEN

Sitzkreis; Gymnastikmatten; WLAN-Zugang und Screen, Flipchart; Raum mit ruhiger Atmosphäre
- Hinweis: Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den Teilnehmer:innen selbst mitgebracht werden.

DAUER

8 Unterrichtsstunden; Tagesveranstaltung



Ayur-Balance
Cathleen Larisch

DURCHFÜHRUNG

Cathleen Larisch, M.Ed. (Pädagogin im Fachbereich Gesundheit, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitscoach)
Nur Rostock und Umgebung (80 km)

ZIELE

Das Handeln von pädagogischen Fachkräften ist immer Handeln in offenen, nicht minutiös planbaren Situationen. Das setzt eine reflexive und zum Teil intuitive Handlungskompetenz voraus. Die Haltung und Praxis der Achtsamkeit mit bewusster vorurteilsfreier Aufmerksamkeitssteuerung sowie genauer und unverfälschter Wahrnehmung kann diese reflexiv-intuitive Handlungskompetenz fördern.

Ziel ist die Entwicklung einer achtsamen Haltung und der Kultivierung von Achtsamkeit im Alltag. Die Teilnehmenden

- nehmen den eigenen Körper, Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse wahr
- nennen Potentiale und Bedeutung von Achtsamkeit
- führen Übungen zur Förderung der vorurteilsfreien Wahrnehmung und Aufmerksamkeitssteuerung selbständig aus
- reflektieren ihren Prozess und Haltung der Achtsamkeit

INHALT

- Schulung der Körperwahrnehmung und praktische Einübung von Achtsamkeitsübungen
- Vermittlung von Bedeutung und Potentialen von Achtsamkeit im Kontext der Lehrkräfte- und Erzieher- und Erzieherinnenbildung
- Achtsamkeit als Ressource und achtsame Haltung
- Transfermöglichkeiten in den (Berufs-)Alltag

ZIELGRUPPE

pädagogisches Personal, ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

ausreichend großer Raum, Stühle, sportliche/bequeme Kleidung, Max. Teilnehmende = 15
Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

6 Stunden



DURCHFÜHRUNG

Cathleen Larisch, M.Ed. (Pädagogin im Fachbereich Gesundheit, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitscoach)
Nur Rostock und Umgebung (80 km)

ZIELE

Ziel ist die Stärkung individueller Stress-Bewältigungskompetenzen der Teilnehmenden.

Die Teilnehmenden

- analysieren ihr persönliches Stressgeschehen
- reagieren flexibel im Umgang mit Stressbelastungen
- nennen und aktivieren persönliche Ressourcen
- wählen gezielt Übungen zum Stressabbau und zur Förderung der Entspannung und Regeneration
- nehmen den eigenen Körper, Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse wahr
- reflektieren ihren Umgang mit Stress

INHALT

Bei dem achtsamkeitsbasierten Stressmanagementprogramm werden mehrere unterschiedliche Interventionsmethoden auf der Basis eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionsansatzes integriert, um auf den Ebenen des instrumentellen, des kognitiven und des palliativ-regenerativen Stressmanagements anzusetzen:

- Schulung der Körperwahrnehmung und praktische Einübung der Progressiven Muskelentspannung sowie von Achtsamkeitsübungen
- Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen, wie Erstellung einer Ressourcenkarte, Priorisierung, Zielsetzung und Planung, sowie Bewältigungs- und Problemlösestrategien
- Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiver Selbstinstruktion
- Training sozial-kommunikativer Kompetenzen

ZIELGRUPPE

pädagogisches Personal, ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

ausreichend großer Raum, Stühle, sportliche/bequeme Kleidung, Max. Teilnehmende = 12
(Matten werden von der Anbieterin gestellt)

DAUER

10 Einheiten à 90 Minuten, 1x wöchentlich



DURCHFÜHRUNG

Cathleen Larisch, M.Ed. (Pädagogin im Fachbereich Gesundheit, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitscoach)
Nur Rostock und Umgebung (80 km)

ZIELE

Selbstfürsorge ist die Basis für physische und psychische Gesundheit und gelingt nur durch eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber, gepaart mit aktivem Handeln, die Balance in den verschiedenen Lebensbereichen herzustellen und zu erhalten. Achtsamkeit und Yoga bieten dabei eine Reihe von Übungen, welche gleichermaßen die physische als auch die psychische Gesundheit fördern.

Ziel ist es eine Haltung der Selbstfürsorge für sich selbst zu Entwickeln und zu Leben.
Die Teilnehmenden:

- nehmen den eigenen Körper, Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse wahr
- nennen Potentiale und Bedeutung von Selbstfürsorge
- führen Achtsamkeits- und Yogaübungen selbständig aus
- reflektieren ihren Prozess und Haltung der Selbstfürsorge

INHALT

- Schulung der Körperwahrnehmung und praktische Einübung von Achtsamkeits- und Yogaübungen
- Vermittlung von Bedeutung und Potentialen von Selbstfürsorge im Kontext der Lehrkräfte- und ErzieherInnenbildung
- Transfermöglichkeiten in den (Berufs-)Alltag

ZIELGRUPPE

pädagogisches Personal, ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

ausreichend großer Raum, Stühle, sportliche/bequeme Kleidung, Max. Teilnehmende = 15
Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

6 Stunden



DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Erspüren der Körperwahrnehmung
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Bewältigung)
- Förderung der Leistung von neuronalen Schaltkreisen
- Aufbau des Selbstwertgefühls
- Widerstandsfähigkeit erlernen
- Emotionen/Gefühle erkennen, wahrnehmen und dem Ausdruck verleihen
- Stressoren im Alltag besser abfedern (Stressreduktion)

INHALT

- 8 Lektionen
- Körperhaltung, Atmung, Ohren, Gefühle, Herz, Großzügigkeit, Geschmack, Gehen
- Reflexionszeit nach der Einheit mit Materialien (Bewusstseinsübung)
- Ausgabe: Klassenset, Tagebücher, Poster, Erinnerungsticker und Teilnahmeurkunden
- Zum Start des Trainings wird das große Poster im Klassenzimmer aufgehängt

ZIELGRUPPE

Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

Pädagogische Fachkräfte

Mit Erlebtem umgehen und Emotionen regulieren zu können, fällt Kindern oft noch besonders schwer. Bleibt es dauerhaft bei körperlichen und emotionalen Überbelastungen, kann es zu Kopfschmerzen, Aggressivität, Reizbarkeit, Unkonzentriertheit, Nervosität, Bauchschmerzen und auch zu Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten kommen. Durch das *mehrwöchige systematische und spielerische Achtsamkeitstraining* mit Panda und seinen Freunden“, kann das Erspüren des Körpers wahrgenommen, verschiedene Wahrnehmungseindrücke erlernt und Widerstandsfähigkeit geübt werden.

VORAUSSETZUNGEN

1 großer Raum

DAUER

1x / Woche je Thema für 12 Wochen (je 60-90 Minuten) hintereinander für jeweils 1Kita- Gruppe oder Klasse. Beispiel: Kita-Gruppe mit 12 Kindern -> die Achtsamkeitsübungen mit je einem Thema (s.Inhalte) 1x/Woche Gesamtdauer 12 Woche (alle Lektionen).



DURCHFÜHRUNG

Heike Sültmann
(Heilerzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin)

ZIELE

Die TeilnehmerInnen werden befähigt, mit Kindern einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen durchzuführen, die effektiv sind und sich einfach in den Bildungsalltag integrieren lassen. Die AbsolventInnen können die erprobten Übungen ohne großen Aufwand sofort in ihrer Berufspraxis anwenden. Ganz nebenbei erleben sie dadurch viele entspannende und bewegungsfreudige Momente.

INHALT

Die Seminare geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, Yogaelemente als Konzentrationshilfe, zur Sprachförderung, zur Streitschlichtung, zur Vertiefung von Lerninhalten und zur Schaffung eines friedlichen und mitfühlenden Miteinanders einzusetzen.

Zu den Inhalten zählen u.a.:

- ein kurzer Einblick in die Theorie und Praxis der Yogalehre (v.a. Besonderheiten des Kinderyoga)
- einfache Yogapositionen ausführen und die Wirkungen erfahren
- sinnvolle Integration von Yogaelementen in den Bildungsalltag
- Erlernen Yoga altersgemäß in Spielen, Geschichten, Ritualen und Bewegungsliedern zu vermitteln

Hinweis: Am Ende erhalten alle TeilnehmerInnen ein Zertifikat.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

Größerer Raum

Hinweis: Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht und sind im Preis enthalten

DAUER

Modul I Grundkurs | Modul II Aufbaukurs | Modul III Aufbaukurs 2
2 Einheiten pro Kurs, jeweils Freitag: 15 - 19 Uhr und Samstag: 9.30 - 15.30 Uhr



DURCHFÜHRUNG

Heike Sültmann
(Heilerzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin)

ZIELE

Der positive Einfluss von Yogaübungen auf Kinder ist mittlerweile kein Geheimnis mehr und wird in vielen Bildungseinrichtungen erprobt. Die TeilnehmerInnen werden in ProYoBi - Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen eingeführt. Am Ende des Angebotes wissen die TeilnehmerInnen u.a. mehr zu:

- Was bedeutet Yoga überhaupt und wie wirkt es?
- Wie und warum Yoga mit Kindern im Alltagsgeschehen – warum ist es absolut sinnvoll und was kann es im Tagesablauf bewirken? Wann setze ich Kinderyoga im Tagesgeschehen ein?
- Welche Kompetenzen muss ich als ErzieherIn/LehrerIn mitbringen, um Yoga mit Kindern zu praktizieren?

INHALT

Zu den Inhalten des Angebotes zählen u.a.

- eine Einführung und das praktische Üben von Yogaübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Bewegungsgeschichten, Rückenmassagen, Yogaspiele
- Schulung zum Thema Achtsamkeit
- eine Förderung des friedlichen Miteinander

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

größerer Raum

Hinweis: Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

4 Stunden

Selbtsicher Stress begegnen – ganzheitliche Stressbewältigung



DURCHFÜHRUNG

Sandra Simone Koch (zertifizierte Kursleiterin für Stressbewältigung)

Nur Graal Müritz und Umgebung (25km)

ZIELE

Der Präventionskurs „Selbtsicher Stress begegnen“ zeigt Ihnen, wieder ruhig zu entspannen, konzentrierter und effektiver zu arbeiten, zu denken und zu leben. Sie lernen Ihre täglichen Herausforderungen mit systematischen und effizienten Methoden zu managen. Mit dem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit Ihr Leben ein Stück lebenswerter und angenehmer zu gestalten.

INHALT

- Analyse der individuellen Stresssituation mittels Fragebogen
- typische Stressreaktionen erkennen und verändern
- Strategien zur Problembewältigung erarbeiten
- Entspannungsübungen
- individuelle Ressourcen aktivieren
- Zeit- und Selbstmanagement
- Genusstraining

Es gibt Handouts und die Möglichkeit mich noch nach dem Kurs für weitere Fragen zu kontaktieren.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal, Eltern

VORAUSSETZUNG

Raum mit genügend Platz, nach Möglichkeit Matten

Maximale Teilnehmerzahl 10

DAUER

10 Einheiten a 60 Minuten (10 Termine)



DURCHFÜHRUNG

Sandra Simone Koch (zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Nur Graal Müritz und Umgebung (25km)

ZIELE

Als ganzheitliches Muskelentspannungstraining fördert die PMR das Körperbewusstsein. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen und beginnende Verspannungen können frühzeitig durch aktive Entspannung gelöst werden.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine effektive, vor allem eine leicht erlernbare Methode, durch die eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert wird. Sie ist als Kurzentspannung in alltäglichen Situationen anwendbar.

INHALT

Im Entspannungskurs „Progressive Muskelrelaxation“ bewege ich mit Ihnen, wie Sie Stress reduzieren und Anspannung lösen können

Während des Präventionskurses wird die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelentspannung vermittelt und geübt.

Es gibt Handouts und die Möglichkeit mich noch nach dem Kurs für weitere Fragen zu kontaktieren.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal, Eltern

VORAUSSETZUNG

Raum mit genügend Platz, nach Möglichkeit Matten

Maximale Teilnehmerzahl 15

DAUER

9 Einheiten a 60 Minuten (9 Termine)



DURCHFÜHRUNG

Sandra Simone Koch (zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training)

Nur Graal Müritz und Umgebung (25km)

ZIELE

Die vielfältigen Anforderungen unserer Zeit führen oft zu negativen Stresszuständen. Das Autogene Training nach Johann Heinrich Schultz ist ein Entspannungsverfahren, welches Sie unterstützt:

- entspannter mit Stresssituationen umzugehen
- zu mehr innere Ruhe zu finden
- besser zu schlafen
- mehr Energie zu haben und sich gesünder zu fühlen
- in meinem ganzheitlichen Ansatz verbinden wir die vier Ebenen Körper, Geist, Verhalten und Gefühle, um Anspannungen zu lösen

INHALT

Im Entspannungskurs „Autogenes Training“ bewege ich mit Ihnen, wie Sie Stress reduzieren und Anspannung lösen können

Das Autogene Training basiert ausschließlich auf Auto-(Selbst-)Suggestionen. Mittels der Formeln nach H.J. Schulz wird Innerhalb der Grundstufe, die in diesem Kurs vermittelt wird, nach mehrwöchigem Training eine psychovegetative („organismische“) Gesamtumschaltung erreicht. Dieser Kurs soll Grundlagen für das richtige Erlernen und Durchführen dieser Methode liefern.

Es gibt Handouts und die Möglichkeit mich noch nach dem Kurs für weitere Fragen zu kontaktieren.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal, Eltern

VORAUSSETZUNG

Raum mit genügend Platz, nach Möglichkeit Matten

Maximale Teilnehmerzahl 15

DAUER

9 Einheiten a 60 Minuten (9 Termine)



DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Bewegungen der Wirbelsäule in entspannter meditativer Atmosphäre
- Körperliche und emotionale Ausgeglichenheit

INHALT

Sanfte und fließende Wirbelsäulen- und Gelenkübungen können den Fluss der Energie, des Blutes und der Lymphe fördern und in entspannter, meditativer Atmosphäre harmonisierend wirken.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

Raum mit Stühlen

Hinweis: Matten, Materialien und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

10 Einheiten (à 90 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung der Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins
- Differenzierung verschiedener Energiequalitäten
- Erlernen von nährenden Übungen und Meditationstechniken

INHALT

Meditativ sinnliche und einfühlsame Übungen aus unterschiedlichen Qigong-Methoden.

Die Qigong-Übungen berühren die inneren Körperräume der Frau in sanfter Weise und unterstützen die nährenden, die bewahrenden sowie die schöpferischen Energiequalitäten der Frau.

ZIELGRUPPE

Erzieherinnen, Lehrerinnen

Hinweis: Es handelt sich hierbei um ein Angebot für Frauen.

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen

Hinweis: Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

5 Einheiten (à 90 Minuten)

DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig
(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)



ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Harmonisierung des Energieflusses
- Auftanken und Nähren der eigenen Energie

INHALT

Die sanften und feinen energetischen Bewegungen werden kombiniert mit Vorstellungskraft und Atmung und können zu ungeahnter Beweglichkeit, einer katzenhaften Geschmeidigkeit und einem sinnlichen und harmonischen Körpergefühl führen.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

Raum mit Stühlen

Hinweis: Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht

DAUER

10 Einheiten (à 90 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Marlies Riebschläger

(Psychologin, Stress- und Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder)

ZIELE

- TeilnehmerInnen erkennen Stress und können diesen gesundheitsförderlich Bewältigung.
- TeilnehmerInnen erkennen dysfunktionaler Gedanken und Verhaltensweisen.
- TeilnehmerInnen trainieren förderliche Kognitionen.
- TeilnehmerInnen kennen und führen Bewältigungsstrategien durch.
- TeilnehmerInnen transferieren dieser Strategien in den Alltag.

INHALT

- Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktionen, Entspannung, Entspannungsreaktion
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Zielfindung
- Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional, physiologisch)
- Entspannungstraining, Achtsamkeits- und Genussstraining
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Kommunikationstraining
- Zeit- und Selbstmanagement

ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal, Eltern, SchülerInnen

Hinweis: max. Teilnehmerzahl 9

VORAUSSETZUNGEN

ruhiger Raum ca. 30 qm, Stühle, Flipchart

DAUER

8 Einheiten à 90 Minuten



DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen
(Diplom-Sportlehrer, Seminarleiter Stressbewältigung)

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit auf Grund von chronischen Stresserfahrungen

INHALT

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr zum Thema „Stress“, erlernen und trainieren Techniken und Übungen zur Stressbewältigung durch Bewegung und Entspannung und bekommen Möglichkeiten der Einflussnahme auf Stressreaktionen durch alltagsrelevanter Techniken aufgezeigt.

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einfluss von Stressoren auf den Körper
- Anzeichen von Überforderung
- Vier Ebenen der Stressreaktionen
- Umgang mit Belastungssituationen
- Durchführung von verschiedenen Entspannungsübungen/ -verfahren

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)



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)

Konzentration und Entspannung Übungen für Schule und Kita



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

Das Seminar hat das Ziel, körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen durch Fehlhaltungen und Arbeitsüberlastung sowie Unfällen durch Konzentrationsmangel vorzubeugen.

Nach diesem Workshop beherrschen ErzieherInnen und LehrerInnen Methoden zur Verbesserung von Konzentration und Entspannung, die sie gemeinsam mit den Kindern im Unterricht bzw. in der Kita durchführen oder diese an die Kinder zur selbständigen Anwendung weitergeben können.

INHALT

- eine sehr kurze theoretische Erläuterung zu den physiologischen Hintergründen von Konzentration und Entspannung
- viele Übungen und Materialien, die aktiv ausprobiert und von den Teilnehmenden selbst angeleitet sowie auf ihre konkreten Kinder angepasst werden
- Strukturierung der Methoden nach Alter, Ziel und Nebeneffekten (feinmotorisches Training usw.)

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 1. Klasse) - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, einige Tische am Rand für Materialien, keine Arbeitstische

Hinweis: Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss 90 min. vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

Umgang mit Zeit und Aufgaben - Stressprävention und Stressbewältigung



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

Nach diesem Workshop können die Teilnehmenden:

Stress (Entstehung und Reaktionen) verstehen, Stress vermeiden, Stress bewältigen

INHALT

- Stressoren kennen, Stresserleben erkennen, physiologische Stressreaktion verstehen
- Umgang mit Zeit reflektieren
- Methoden zur Stressvermeidung: organisatorische, anspruch-, ziel-, lebensgestaltungsbezogene
- Methoden zur Stressbewältigung aus versch. Methodengruppen (Autogenes Training, Meditation)
- Erlernen einfacher Methoden, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- alle Methoden werden konkret ausprobiert

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 9. Klasse) - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, möglichst Nebenraum mit Tischen (für eine kurze Arbeitsphase), zwei Tische

Hinweis: Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

Umgang mit der eigenen Kraft - Burnout-Prävention, Burnout-Bewältigung



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

Das Seminar hat folgende Ziele:

- Burnout (Entstehung und Reaktionen) verstehen können
- Burnout nachhaltig vermeiden
- Dritte bei Burnout-Bewältigung unterstützen können

INHALT

Zu den Inhalten zählen u.a.

- Kurze Theorie zur Burnout-Entstehung (Theorie der Bedürfniskompensation)
- Wege zur Stärkung der eigenen Kraft in allen Lebens- bzw. Bedürfnisbereichen
- Finden von Kraftquellen

Hinweis: Es handelt sich hierbei um ein sehr selbstreflexives Seminar

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 10. Klasse) - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, einige Tische am Rand

Hinweis: Die restlichen Materialien wie Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 min.

DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

Resilienztraining -für mehr mentale Widerstandsfähigkeit-



DURCHFÜHRUNG

Sibyl Backe-Proske (Soziologin, Psychologin, Coach, Organisationsentwicklerin)



ZIELE

- Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft
- Förderung individueller Kompetenzen zur Belastungsverarbeitung von Stress
- Wiederbelebung Ihrer sozialen und persönlichen Ressourcen
- Erweiterung Ihres eigenen Handlungsspielraums
- mehr Gelassenheit, Akzeptanz & schnellere Erholung von Rückschlägen
- benennen der eigenen Ziele für typgerechte Lösungsstrategien

INHALT

- Grundlagen von Resilienz: Schutzfaktoren gegen Stress, Depression oder Burnout
 - Perspektivenwechsel in der Krise: optimistisch und lösungsorientiert in die Distanz
 - Akzeptanz: von sich selbst, von Veränderungen, von Einschränkungen etc.
 - Selbstfürsorge & Selbstverantwortung: aktiv & optimistisch die Zukunft gestalten
 - Ihre Beziehungen & sozialen Kompetenzen: Zugang zu alltagstauglichen Ressourcen
 - Handlungsfähigkeit: Krisen als Chance - praktikable Lösungswege (er-)finden
 - Zukunftsorientierung & Alltagstransfer: Entwicklung Ihres „Werte-Sinn- & Zukunftskonzeptes“
- *Inhalte nach Absprache

ZIELGRUPPE

- ErzieherInnen, LehrerInnen
- Eltern

NACHHALTIGKEIT

Die TeilnehmerInnen sind befähigt und motiviert, nach Abschluss dieses Moduls das erworbene Wissen und die erworbenen Fertigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren Alltag zu integrieren.

VORAUSSETZUNGEN

- Tische und Stühle in U-Form, Flipchart
- 6 - 15 Teilnehmende

DAUER

8 x 45 min (inklusive 1 Stunde Pause) in der Regel 9 - 16 Uhr

Autogenes Training für Kinder – „Zeit zum Träumen und Lernen“



DURCHFÜHRUNG

Birgit Schmid - Entspannungspädagogin – zertifiziert
Nur Stralsund und Umgebung (20km)



ZIELE

Während des Präventionskurses werden folgende Inhalte vermittelt:

- Kinder stark machen
- Erlernen von Ruhe und Entspannung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Vorbeugen und Abbau von Stress und deren Symptomen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Ängsten, Einschlafschwierigkeiten u.v.m.)
- Verantwortung für sich selbst übernehmen

INHALT

Autogenes Training erlernen – bedeutet das Erlernen der Formeln von Ruhe, Wärme, Schwere und Atem, Vertiefung der Formeln durch Phantasiereisen
Besprechung von Begleiterscheinungen und Störungen während der Entspannung (z.B. Husten, Umgang mit Nebengeräuschen etc.)

ZIELGRUPPE

Schüler - nicht geschlechtsspezifisch – Alter 6 bis 7 Jahre
Kinder, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern möchten

VORAUSSETZUNG

Raumgestaltung ruhig, warm
Größe ausreichend für 12 Isomatten oder Turnmatten
Teilnehmerzahl: 6 bis max. 12 Kinder

DAUER

8 Einheiten à 60 Minuten 1mal wöchentlich

Autogenes Training für Kinder – Schulstress? – Nicht mit mir!



DURCHFÜHRUNG

Birgit Schmid - Entspannungspädagogin – zertifiziert
Nur Stralsund und Umgebung (20km)



ZIELE

Während des Präventionskurses werden folgende Inhalte vermittelt:

- Kinder stark machen
- Erlernen von Ruhe und Entspannung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Vorbeugen und Abbau von Stress und deren Symptomen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Ängsten, Einschlafschwierigkeiten u.v.m.)
- Verantwortung für sich selbst übernehmen

INHALT

Autogenes Training erlernen – bedeutet das Erlernen der Formeln von Ruhe, Wärme, Schwere und Atem, Vertiefung der Formeln durch Phantasiereisen
Besprechung von Begleiterscheinungen und Störungen während der Entspannung (z.B. Husten, Umgang mit Nebengeräuschen etc.)

ZIELGRUPPE

Schüler - nicht geschlechtsspezifisch – Alter 8 bis 12 Jahre
Kinder, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern möchten

VORAUSSETZUNG

Raumgestaltung ruhig, warm
Größe ausreichend für 12 Isomatten oder Turnmatten
Teilnehmerzahl: 6 bis max. 12 Kinder

DAUER

8 Einheiten à 60 Minuten 1mal wöchentlich

Zeitmanagement

Keine Zeit? – Zu viel im Kopf?

von Mental Load zur Leichtigkeit



DURCHFÜHRUNG

Tina Reichelt - Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Systemischer und Psychologischer Coach, Mentorin der Tanz- und Bewegungstherapeutische Methoden, langjährige Führungskraft, Trainerin und Mentorin im betrieblichen Gesundheitsmanagement



ZIELE

- Was ist Mental Load?
- Wie kann ich meine Zeit effektiver planen, dass ich Zeit zur Entspannung habe?
- Zeitmanagementmethoden kennenlernen
- Welche Gefühle gibt es eigentlich? (wahrnehmen, annehmen, weitergeben)
- Ruhe & Balance finden – Methoden und Übungen kennenlernen
- Vermeidung von negativen, gesundheitlichen Folgen

INHALT

Die mentale Überlastung (Mental Load) beeinflusst unsere Persönlichkeit, unseren Alltag, unsere Handlungen und unsere Gesundheit. Die vielen Aufgaben, die einem das Leben in allen Lebensbereichen stellt, können bewusst wahrgenommen und zeitlich strukturiert werden. Wir gehen in diesem Kurs darauf ein: Was ist Zeit eigentlich (im Bezug für sich selbst und für die Gesellschaft)? Wir stellen uns die Fragen: Was sind die eigenen Bedürfnisse und Werte? Welche Emotionen nehme ich wahr? Wie möchte ich mich überhaupt fühlen? In diesem Kurs wird ein Bewusstsein zu sich selbst und zum Thema Zeit erschaffen. Die Teilnehmer*innen bekommen Wege aufgezeigt wie Aufgaben effektiv und bewusst im eigenen Arbeitsalltag wie auch in der Arbeit mit ihren Schülern / ihrem Team geplant werden können.

ZIELGRUPPE

Pädagogische Fachkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Lehrer*innen, pädagogische Führungskräfte

VORAUSSETZUNG

- ausreichend großer Raum
- max. 12 Teilnehmer.
- Moderationskoffer, Flipchart

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Halten Sie eine Gymnastikmatte sowie eine Decke bereit.

DAUER

Tageskurs mit 8 UE von 09.00 Uhr – 16.00 Uhr oder 4 x 1,5 Stunden



DURCHFÜHRUNG

Tina Reichelt - Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Systemischer und Psychologischer Coach, Mentorin der Tanz- und Bewegungstherapeutische Methoden, langjährige Führungskraft, Trainerin und Mentorin im betrieblichen Gesundheitsmanagement

ZIELE

Ich möchte, dass sich bei pädagogischen Fachkräften und Lehrer*innen die Work-Life-Balance wieder verankert. In diesem Seminar wird ein Weg aufgezeigt, wie jeder mit dem zunehmenden Leistungsdruck im Schul- und Kitaalltag und deren mentalen Überlastung wieder in die Leichtigkeit und in die innere Stärke kommt. Diesen Weg begleite ich individuell, wertschätzend und auf Augenhöhe.

- Vermeidung vom chronischen Stress und negativer Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit
- Bewusstsein über Stress und Entspannung erfahren
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Sensibilisierung der Sinne

INHALT

In diesem Kurs gehen wir darauf ein, wie die individuellen Stressbewältigungskompetenzen durch Musik, Bewegung und Atemtechniken gestärkt werden können. Wir gehen auf die Frage ein: "Wie kann ich mit Stress möglichst flexibel umgehen?". Jenseits von Sprache kann Musik, Tanz und Bewegung einen Weg zu sich selbst finden, um eine andere Art von Ruhe, Entspannung und Energie kennenzulernen.

ZIELGRUPPE

Pädagogische Fachkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Lehrer*innen, pädagogische Führungskräfte

VORAUSSETZUNG

- ausreichend großer Raum
- max. 12 Teilnehmer.
- Moderationskoffer, Flipchart

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Halten Sie eine Gymnastikmatte sowie eine Decke bereit.

DAUER

Tageskurs mit 8 UE von 09.00 Uhr – 16.00 Uhr oder 4 x 1,5 Stunden



MODUL 2024-S

Suchtprävention



DURCHFÜHRUNG

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V



ZIELE

Die Schule wird als Ort erhalten, an dem gemeinsam ohne den Gebrauch von Suchtmitteln gelernt, gearbeitet und gelebt wird. Hierzu besitzen die TeilnehmerInnen fundiertes und umfangreiches Wissen über Sucht, Suchtverhalten sowie -entstehung und zeigen Handlungsalternativen zum Konsum von Suchtmitteln auf. Des Weiteren sind die TeilnehmerInnen für Konflikte sensibilisiert und in der Lage, diese konstruktiv zu bewältigen.

INHALT

Neben der Informationsvermittlung über Sucht, Suchtverhalten, Suchtursachen sowie legalen und illegalen Suchtstoffen, wird der Umgang mit konsumierenden SchülerInnen reflektiert, Grundlagen und Methoden der schulischen Suchtvorbeugung werden erarbeitet und vermittelt.

Folgende Suchtmittel können für das Lehrpersonal der folgenden Klassenstufen schwerpunktmäßig bearbeitet werden:

Klassenstufe 5 + 6: Tabak, Medien (Fernsehen, Internet, Smartphone)

Klassenstufe 7 + 8: Tabak, Alkohol, Medien (Fernsehen, Internet, Smartphone)

Klassenstufe 9 + 10: Tabak, Alkohol, Cannabis und bei Bedarf andere illegale Drogen

Klassenstufe 11 + 12: Tabak, Alkohol, Cannabis und andere illegale Drogen z.B. Kokain, Crystal Meth, Legal Highs (Kräutermischungen, Badesalz)

Die zu behandelnden Themen richten sich immer nach dem konkreten Bedarf der Schule, weshalb nach Absprache weitere Themen besprochen werden können.

Hinweis: Das Angebot findet in Form eines SCHILF-Tages (Schulinterne Lehrerfortbildung) statt.

ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DAUER

8 Einheiten (à 60 Minuten)





DURCHFÜHRUNG

Heiko Sprenger
Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV



ZIELE

Wissensvermittlung zu den illegalen Suchtstoffen (kurz- und langfristige Wirkungen, Risiken und Folgen des Konsums sowie Suchtgefahren)

Schaffung von Transparenz und Klarheit bezüglich juristischer Grundlagen

- Stärkung der Motivation zur Verringerung oder zum Einstellen des Konsums von Cannabis und anderen illegalen Drogen
- Konsumreflexion

INHALT

Interaktive Anmoderationsphase

- Bearbeitung der App
- Die Teilnehmer*innen beantworten Wissensfragen und lernen so an den vier „Stationen“ viel über Wirkungen und Risiken durch den Konsum von Cannabis und anderen illegalen Drogen sowie zu Suchtgefahren.
- interaktive Phase zur Zusammenfassung

ZIELGRUPPE

Zielgruppen des Projektes sind Schüler/innen ab der 9.Klasse, sowie Lehrer, Eltern und Schulsozialarbeiter

VORAUSSETZUNG

- Einführung in die Broschüre „Handlungsempfehlungen für Schulen im Umgang mit Drogen“

DAUER

Eine Veranstaltung/Durchgang dauert 1,5 Stunden.



DURCHFÜHRUNG

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V
Referent: Heiko Sprenger



ZIELE

Die Fortbildung verfolgt u.a. folgende Ziele:

- Motivation zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Förderung eines eigenständigen und verantwortungsvollen Umgangs mit legalen Suchtmitteln
- Nichtkonsumenten in ihrer Haltung bestärken
- Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen
- Aufklärung über Wirkungen und Suchtpotenziale, u.v.m.

INHALT

Bei dieser spielerischen Sucht-Prävention treten die SchülerInnen im Team gegeneinander an. Sie beantworten Wissensfragen, sprechen über eigene Erfahrungen und lernen viel über Risiko, Suchtgefahren und Wirkungen von Alkoholkonsum. Nach einer kurzen (abhängig von der Zielgruppe) Anmoderation zur Vorstellung des Parcours und der Einweisung in den Ablauf werden folgende Stationen durchlaufen:

Wissen-Station, Suchtrisiko-Station, Alk-Effekt-Station, Drunk-Buster-Station, Brainbooster-Station sowie ein Abschlussspiel mit der ganzen Klasse.

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (ab der 6. Klasse),
evtl. auch für LehrerInnen, Eltern und SchulsozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

großer Raum (z.B. Aula, Sporthalle o.ä.); Unterstützung beim Auf- und Abbau

DAUER

Ca. 90 Minuten

Hinweis: Der Auf- bzw. Abbau nehmen in etwa 1,5 - 2 Stunden in Anspruch.



DURCHFÜHRUNG

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V

Referent: Heiko Sprenger



ZIELE

Fortbildung von SchulsozialarbeiterInnen zur Anwendung des KlarSicht-Parcours, so dass diese in der Lage sind, andere Lehrkräfte als ModeratorInnen fortzubilden. Des Weiteren können sie den Parcours in der jeweiligen Schule organisieren.

INHALT

Die Fortbildung behandelt folgende Inhalte:

- Informationen zu den relevanten Aspekten des Alkohol- und Tabakkonsums
- Motivation zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Förderung eines eigenständigen und verantwortungsvollen Umgangs mit legalen Suchtmitteln
- Nichtkonsumenten in ihrer Haltung bestärken
- Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen
- soziale und rechtliche Folgen des Tabak- und Alkoholkonsums reflektieren
- Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anbieten
- Aufklärung über Wirkungen und Suchtpotenziale
- Sensibilisierung für Schutzmechanismen

ZIELGRUPPE

LehrerInnen

SchulsozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

Ein großer Seminarraum bzw. zwei kleinere Seminarräume vorhanden

DAUER

Zwei Tage



DURCHFÜHRUNG

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V

Referentin: Jana Micera



ZIELE

- Vermittlung von Informationen und Sensibilisierung für dieses Thema
- Schutzfaktoren wie z.B. soziale Kompetenzen, familiärer Zusammenhalt, Freunde, positive Bewältigungsmodelle und positives Selbstbild entwickeln
- Minimierung der Risikofaktoren, wie z.B. negatives Körperbild, Gewichtssorgen, Diäten oder Vermeiden von Konflikten
- Befähigung des pädagogischen Personals zur Früherkennung und Intervention von essgestörtem Verhalten

INHALT

Seminare und Workshops für PädagogenInnen sowie thematische Elternabende und Unterstützung von Projekttagen zum Thema „Vorbeugung von Essstörungen“.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern

VORAUSSETZUNG

Keine

DAUER

Je nach Bedarf und auf Anfrage; eine Einheit geht 90 Minuten



DURCHFÜHRUNG

Fachambulanz für Alkohol und Drogenkranke in Vorpommern
Kathrin Seemann (Sozialpädagogin mit suchttherapeut. Zusatzqualifikation)



ZIELE

SchülerInnen, u.a.

- persönliche Kompetenzen und Ressourcen sollen gestärkt werden
- verstehen Suchtprozesse und sind in der Lage diese zu verhindern

Erziehungsberechtigte, u.a.

- erkennen Anzeichen von Suchtmittelkonsum, Drogenkonsummuster und greifen ein
- kennen und holen Unterstützungsmöglichkeiten

Pädagogisches Personal, u.a.

- Handlungssicherheit bei legalen und illegalen Drogen / Suchtmittel sowie dessen Konsum
- unterstützen suchtgefährdete Jugendliche sowie Kinder suchtkranker Eltern

INHALT

SchülerInnen

Tag 1: Dieser Tag steht unter dem Motto "Sucht und ihre Stoffe"

- Warum werden Drogen konsumiert? Was ist Sucht? Welche Süchte gibt es?
- Durchführung der Alkohol- und Tabakwerkstatt (Auf verschiedenen Tischen bzw. in unterschiedlichen Räumen liegt themenbezogenes Material, welches durch Kleingruppen bearbeitet wird)

Tag 2: Dieser Tag steht unter dem Motto "Ressourcen stärken"

- Welche individuellen Stärken besitze ich und wie kann ich diese fördern?
- Wie lerne ich es „Nein“ zu sagen?
- Wie entspanne ich mich und welche Möglichkeiten kann ich zusätzlich nutzen?

Erziehungsberechtigte

- Aufklärung (bei Bedarf) zu Medienkonsum, Tabak, Alkohol, Cannabis, weitere Suchtmittel

Pädagogisches Personal

Teil 1: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld suchtspezifischer Gefährdungspotentiale

- Vortrag zu den Themen: + suchtgefährdete Jugendliche und Kinder suchtkranker Eltern
+ Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen
- moderierter Erfahrungsaustausch mit den TeilnehmerInnen
- bei Bedarf Erarbeitung einer Entscheidungs- bzw. Handlungsmatrix

Teil 2: Drogenkonsum im schulischen Kontext

- Warum werden Drogen konsumiert? Was sind Anzeichen für einen Suchtmittelkonsum?
- Umgang mit Auffälligkeiten in der Schule (Verdacht auf Konsum, Besitz, Handel)
- Wie können Rahmenbedingungen zur Handlungssicherheit geschaffen werden?
- eigene Ressourcen erkennen und stärk

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (5. und 6. Klasse), Erziehungsberechtigte, Pädagogisches Personal

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Beamer

DAUER

18 Stunden



DURCHFÜHRUNG

Fachambulanz für Alkohol und Drogenkranke in Vorpommern
Kathrin Seemann (Sozialpädagogin mit suchtttherapeut. Zusatzqualifikation)



ZIELE

SchülerInnen, u.a.

- persönliche Kompetenzen und Ressourcen sollen gestärkt werden
- verstehen Suchtprozesse und sind in der Lage diese zu verhindern

Erziehungsberechtigte, u.a.

- erkennen Anzeichen von Suchtmittelkonsum, Drogenkonsummuster und greifen ein
- kennen und holen Unterstützungsmöglichkeiten

Pädagogisches Personal, u.a.

- Handlungssicherheit bei legalen und illegalen Drogen / Suchtmittel sowie dessen Konsum
- unterstützen suchtgefährdete Jugendliche sowie Kinder suchtkranker Eltern

INHALT

SchülerInnen

Tag 1: Dieser Tag steht unter dem Motto "Konsummotive, -anlässe und -situationen"

- Warum werden Drogen konsumiert? Was ist Sucht? Welche Süchte gibt es?
- Durchführung der Alkohol-, Tabak- und/oder Cannabiswerkstatt

Tag 2: Dieser Tag steht unter dem Motto "Selbst- und Sozialkompetenzen stärken"

Was ist Stress und wie kann ich ihn bewältigen?

Erziehungsberechtigte

- Aufklärung (bei Bedarf) zu Medienkonsum, Tabak, Alkohol, Cannabis, weitere Suchtmittel

Pädagogisches Personal

Teil 1: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld suchtspezifischer Gefährdungspotentiale

- Vortrag zu den Themen: + suchtgefährdete Jugendliche und Kinder suchtkranker Eltern
+ Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen
- moderierter Erfahrungsaustausch mit den TeilnehmerInnen
- bei Bedarf Erarbeitung einer Entscheidungs- bzw. Handlungsmatrix

Teil 2: Drogenkonsum im schulischen Kontext

- Warum werden Drogen konsumiert? Was sind Anzeichen für einen Suchtmittelkonsum?
- Umgang mit Auffälligkeiten in der Schule (Verdacht auf Konsum, Besitz, Handel)
- Wie können Rahmenbedingungen zur Handlungssicherheit geschaffen werden?
- eigene Ressourcen erkennen und stärken

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (7. und 8. Klasse), Erziehungsberechtigte, Pädagogisches Personal

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Beamer

DAUER

18 Stunden



DURCHFÜHRUNG

Fachambulanz für Alkohol und Drogenkranke in Vorpommern
Kathrin Seemann (Sozialpädagogin mit suchttherapeut. Zusatzqualifikation)



ZIELE

SchülerInnen, u.a.

- persönliche Kompetenzen und Ressourcen sollen gestärkt werden
- verstehen Suchtprozesse und sind in der Lage diese zu verhindern

Erziehungsberechtigte, u.a.

- erkennen Anzeichen von Suchtmittelkonsum, Drogenkonsummuster und greifen ein
- kennen und holen Unterstützungsmöglichkeiten

Pädagogisches Personal, u.a.

- Handlungssicherheit bei legalen und illegalen Drogen / Suchtmittel sowie dessen Konsum
- unterstützen suchtfährdete Jugendliche sowie Kinder suchtkranker Eltern

INHALT

SchülerInnen

Tag 1: Dieser Tag steht unter dem Motto "Suchtgefährdung und Suchtprozesse"

- Gründe, Wirkung und Folgen von Suchtmittelkonsum
- Welchen Einfluss hat massiver Medienkonsum auf die eigene Gesundheit?
- Was sind legale und illegale Drogen und welche gibt es?

Tag 2: Dieser Tag steht unter dem Motto "Selbstreflexion"

- eigenes Konsumverhalten reflektieren
- Wie kann man dem Gruppenzwang widerstehen? Lernen „Nein“ zu sagen?
- Party ohne Drogen – geht das?

Erziehungsberechtigte

- Aufklärung (bei Bedarf) zu Medienkonsum, Tabak, Alkohol, Cannabis, weitere Suchtmittel

Pädagogisches Personal

Teil 1: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld suchtspezifischer Gefährdungspotentiale

- Vortrag zu den Themen: + suchtgefährdete Jugendliche und Kinder suchtkranker Eltern
+ Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen
- moderierter Erfahrungsaustausch mit den TeilnehmerInnen
- bei Bedarf Erarbeitung einer Entscheidungs- bzw. Handlungsmatrix

Teil 2: Drogenkonsum im schulischen Kontext

- Warum werden Drogen konsumiert? Was sind Anzeichen für einen Suchtmittelkonsum?
- Umgang mit Auffälligkeiten in der Schule (Verdacht auf Konsum, Besitz, Handel)
- Wie können Rahmenbedingungen zur Handlungssicherheit geschaffen werden?
- eigene Ressourcen erkennen und stärken

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (9. und 10. Klasse), Erziehungsberechtigte, Pädagogisches Personal

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Beamer

DAUER

18 Stunden



MODUL 2024-K

Kommunikation und Konfliktbewältigung



DURCHFÜHRUNG

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V

Referent: Christian Krieg



ZIELE

- Bedeutung digitaler Medien in der Entwicklung von Kindern- und Jugendlichen erläutern
- Medienerziehung/ Medienbildung als Aufgabe pädagogischer Fachkräfte deutlich machen
- Prävention von Cybermobbing, bzw. Handlungsmöglichkeiten im Ernstfall
- Information über Hilfe- und Beratungsstellen

Smartphones haben sich über die letzten Jahre als fester Bestandteil des Alltags etabliert. Chatten, telefonieren, fotografieren, filmen, Musik hören – es gibt fast nichts, was man nicht mit ihnen machen kann. Vor allem Social Media Plattformen sind sehr beliebt. Umso wichtiger ist es Kinder und Jugendliche zum kompetenten Umgang mit Medien zu befähigen.

Die TeilnehmerInnen bekommen einen Überblick des Mediennutzungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen. Methodenbeispiele für die praktische Arbeit mit Kindern und Eltern. Informationen über die Risiken von WhatsApp, Instagram und Co., sowie Tipps, um die Nutzung sicherer zu gestalten.

INHALT

- Bedeutung digitaler Medien in der Entwicklung von Kindern- und Jugendlichen erläutern
- Medienerziehung/ Medienbildung als Aufgabe pädagogischer Fachkräfte deutlich machen
- Prävention von Cybermobbing, bzw. Handlungsmöglichkeiten im Ernstfall
- Information über Hilfe- und Beratungsstellen

ZIELGRUPPE

Pädagogische Fachkräfte, Eltern

VORAUSSETZUNGEN

Projektionsfläche

DAUER

Vortrag: 1,5 Stunden (z.B.: Elternabend)

Seminar: 3 Stunden



DURCHFÜHRUNG

Monique Michels (Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder, Kinder, Jugend- und Familiencoach)

ZIELE

- Kinder vor Mobbing zu schützen
 - Konflikten vorbeugen und sie für die Herausforderungen des Alltags zu stärken
- Die Sicherheit der Kinder im Alltag erhöhen
 - mehr Respekt erfahren
 - gesteigertes persönliches Wohlbefinden
 - auf Beleidigungen und Provokationen entspannt zu reagieren
 - die eigenen Grenzen und die der anderen zu erkennen und zu respektieren
 - den Fokus auf die guten Dinge im Leben zu legen
- Zielstrebigkeit stärken
 - eigene Klarheit bekommen, für eine gesunde Zukunft

INHALT

Kinder lernen in dem Kurs:

- wie sie mit Beleidigungen und verbalen Angriffen besser umgehen
- wie sie sich durchzusetzen
- wie sie Probleme allein lösen, ohne sich in Gefahr zu bringen oder vorhandene Regeln zu brechen
- Reaktion auf Gewaltandrohung
- respektvollen Umgang miteinander
- die eigenen Gefühle wahrzunehmen und darauf zu vertrauen

ZIELGRUPPE

Kinder im Vorschulalter

Kinder der Klassen 1-5

VORAUSSETZUNG

- Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Kita oder Schule statt.
- Anwesenheit eines Erziehers/Pädagogen
- Maximale Teilnehmerzahl 12 Kinder

DAUER

- Kindertagesstätte: 4 x 60 Minuten an einem Tag oder 2 Tage á 2 x 60 Minuten
- Schule: 3 x 90 Minuten an einem Tag oder 3 Tage á 90 Minuten



DURCHFÜHRUNG

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e.V.



ZIELE

- TeilnehmerInnen beugen Mobbing vor.
- TeilnehmerInnen erkennen Mobbing.
- TeilnehmerInnen wirken Mobbing entgegen.
- TeilnehmerInnen kennen Strategien gegen Mobbing.

Die Initiative "*Mobbingfreie Schule - Gemeinsam Klasse sein!*" soll das pädagogische Personal, SchulpsychologInnen, SchülerInnen und Eltern dabei unterstützen Mobbing vorzubeugen, zu erkennen und entgegenzuwirken. Insbesondere die körperlichen und psychischen Folgen werden aufgezeigt und gemeinsam Strategien gegen Mobbing entwickelt und erarbeitet.

INHALT

Während der Aktion "*Mobbingfreie Schule - Gemeinsam Klasse sein!*" beschäftigen sich die **SchülerInnen** in einer Projektwoche fünf Tage intensiv mit dem Thema Mobbing. Sie erforschen in Übungen, Rollenspielen und Gesprächen, wie sie positiv und konstruktiv miteinander umgehen können. Sie erfahren, welche Folgen Mobbing für die betroffenen MitschülerInnen hat und was sie selbst tun können, um Mobbing gar nicht erst entstehen zu lassen. In einem Elternnachmittag werden auch die **Eltern** in die Projektwoche einbezogen.

Die **Lehrkräfte** erhalten eine eintägige Schulung, um die Projektwoche zielgerichtet umsetzen zu können. In dieser Schulung werden die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten der Projektstage aufgezeigt und durch alle Schulungsbeteiligten erarbeitet. *Des Weiteren erhält die Einrichtung eigene Anti-Mobbing-Koffer.* Diese verbleiben dann in der geschulten Einrichtung. In den Anti-Mobbing-Koffern finden Sie alles, was sie zur Umsetzung dieser Projektwoche benötigen. Praxisnahe und erprobte Anleitungen für die Veranstaltungen, Materialien wie DVDs, Broschüren für Eltern, einen Leitfaden für das Pädagogische Personal, „Spickzettel“ und vieles mehr. Auch ein Modul explizit zum Thema Cybermobbing ist enthalten.

ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal

SchülerInnen ab der 4. Klasse. Vor allem aber für Klassen, die sich neu gebildet haben.

Eltern

VORAUSSETZUNG

Grundausrüstung, wie Beamer, Flipchart etc.

Möglichkeit zur Gruppenarbeit

DAUER

8 Einheiten à 45 Minuten





DURCHFÜHRUNG

Torsten Rollberg

(Dipl.-Sportpädagoge, Gewaltpräventionstrainer, Wing Tsun Trainer)

ZIELE

1. - 4. Klasse

- TeilnehmerInnen erkennen Situationen mit Konfliktpotential und gehen diesen aus dem Weg.
- TeilnehmerInnen erkennen und vermeiden Gewalt in und außerhalb der Schule.
- TeilnehmerInnen vermeiden negative Handlungen; verbal oder körperlich.
- TeilnehmerInnen vermeiden die Verrohung des Umgangstons.
- TeilnehmerInnen reagieren richtig gegen Schubsen und Festhalten.
- TeilnehmerInnen helfen anderen Menschen (Zivilcourage).

5. - 6. Klasse

Inhalt wie 1.-4. Klasse, zusätzlich:

- TeilnehmerInnen erkennen und vermeiden Situationen, die zu Mobbing/Bullying führen.
- TeilnehmerInnen reagieren richtig gegen Festhalten, Umklammern.
- TeilnehmerInnen können anderen helfen, sowie mehrere Helfer organisieren und einbinden.

7. - 12./13. Klasse

Inhalt wie 1. - 6. Klasse, zusätzlich:

- TeilnehmerInnen haben Kenntnisse über Verletzungspotential bei Gewaltanwendung.
- TeilnehmerInnen besitzen umfangreiche Kenntnisse zu verbaler und nonverbaler Gewalt, physischer und nichtphysischer Gewalt, Mobbing, Vandalismus.
- TeilnehmerInnen erlangen Fähigkeiten diese Gewaltformen zu vermeiden.

INHALT

In einem Vorgespräch mit dem pädagogischen Personal wird die Gewaltsituation in der Schule analysiert. Das Angebot setzt sich aus einem Theorie- und einem Praxisteil zusammen. Die Unterrichtseinheiten bauen aufeinander auf. Gemeinsam werden folgende Fragen erarbeitet:

- Was ist körperliche und psychische Gewalt? Was ist Bullying? Wie entstehen diese Gewaltformen?
- Wie strahle ich Sicherheit aus und wie kann ich durch selbstbewusstes Auftreten die Opferrolle verhindern?
- Was ist Intuition? Wie kann ich meine Intuition trainieren bzw. sensibilisieren? Wie kann ich meiner Intuition vertrauen lernen?
- Wie kann ich mich gegen körperlich überlegende Angreifer verteidigen?
- Was ist Selbstbehauptung und was ist Selbstverteidigung?

ZIELGRUPPE

SchülerInnen der 1. - 12. Klasse

VORAUSSETZUNG

Tafel, Flipchart, Klassenräume, Freiflächen

DAUER

6 Unterrichtseinheiten (à 60 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Torsten Rollberg

(Dipl.-Sportpädagoge, Gewaltpräventionstrainer, Wing Tsun Trainer)

ZIELE

Die TeilnehmerInnen sind in der Lage:

- durch gesteigertes Selbstbewusstsein, eine etwaige Opferrolle verlassen zu können.
- bedrohliche Situationen durch das Trainieren des natürlichen „Frühwarnsystems“ schnell zu Erkennen und aus dem Weg zu gehen.
- ihren Wissensvorsprung, Körpersprache sowie rhetorische Mittel gezielt einzusetzen.
- in Gefahrensituationen handlungsfähig zu bleiben unkomplizierte und notwehrgerechte Verteidigungstechniken anzuwenden.

INHALT

Die Eigensicherung und somit das Sicherheitsgefühl der MitarbeiterInnen soll in Theorie und Praxis geschult werden, um die situative Handlungskompetenz und den Eigenschutz zu verbessern. Somit können Ängste abgebaut und ein Beitrag zur Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität geleistet werden.

Dieses Angebot unterteilt sich in drei Module:

Modul 1 - Vermittlung von Grundlagen der Selbstbehauptung, Körpersprache, Umgang mit Angst, Schutzpositionen

Modul 2 - Erlernen und Anwenden von Schutzpositionen in nachgestellten Situationen, Vermeiden der Notwehrüberschreitung, Wiederholung/Vertiefung Modul 1

Modul 3 - Erlernen und Anwenden von Schutzpositionen bei TäterInnen mit Waffen und Bedrohung durch mehrere TäterInnen, Wiederholung/Vertiefung Modul 1 und 2

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNGEN

Tafel, Flipchart, Klassenräume, Freiflächen

DAUER

18 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)



DURCHFÜHRUNG

Gesa Stückmann
(Rechtsanwältin)

Law4school

ZIELE

Das Ziel ist es, ein Bewusstsein im Umgang mit Handy und Internet zu schaffen. Es soll aufgezeigt werden, dass Mobbing auch und vor allem über die neuen Medien gefährlich ist, da ein großer Adressatenkreis erreicht wird, Inhalte dauerhaft gespeichert werden und solche Fälle schneller eskalieren können. Es wird vermittelt, dass man auch Rechte hat und man sich nicht alles gefallen lassen muss. Die SchülerInnen werden ermuntert, Zivilcourage zu zeigen, um anderen aus (Cyber)mobbing-Situation herauszuhelfen.

INHALT

Über den innovativen Weg des Webinars (= Online-Seminar mit Live-Stream und Interaktion) wird den Kindern unter Nutzung des Mediums Internet von einer Expertin (Rechtsanwältin) anhand praktischer Beispiele gezeigt, wozu Cybermobbing führen kann, welche verschiedenen Spielarten es gibt, wie das rechtlich zu beurteilen ist und welche tatsächlichen Auswirkungen ihr Handeln haben kann. Inhaltlich vermittelt das Webinar den SchülerInnen den theoretischen Teil des Cybermobbing-Moduls des Anti-Mobbing-Koffers der Techniker Krankenkasse. Die LehrerInnen können anschließend anhand Übungsmaterialien praktisch mit den SchülerInnen arbeiten.

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (5./6. Klasse)
Eltern (in Form eines Elternabends)

VORAUSSETZUNG

Beamer, Internetzugang, Lautsprecher, Mikrofon

DAUER

1 Einheit des Webinars = 90 Minuten incl. 10 Minuten Pause

Rollen-Reflexion für LehrerInnen und ErzieherInnen



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

- Vorbeugung von Erkrankungen durch Frust und Erfolgslosigkeit, die sich aus falsch verstandenem (Rollen-) Verhalten von LehrerInnen und ErzieherInnen ergeben
- Vorbeugung von psychischen Erkrankungen bei Kindern, die aufgrund besonderer Persönlichkeitsmerkmale von PädagogInnen mit unklarer Rollendefinition nicht adäquat betreut werden können
- Stärkung von Selbstbewusstsein und psychischer Stabilität, bei gleichzeitig positiver Entwicklung des Arbeitserfolges und damit der Arbeitszufriedenheit

INHALT

- Reflexion der eigenen Rolle in assoziativen und konkreten Übungssituationen
- Verständnis des eigenen Rollenverhaltens
- Weiterentwicklung der eigenen Haltung und Erweiterung des Handlungspotentials im Umgang mit Kindern in Schule und Kita

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen
Ebenfalls für Eltern - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, zwei Tische, Nebenräume

Hinweis: Die restlichen Materialien wie z.B. Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial, etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 Minuten.

DAUER

14 Stunden (an zwei Tagen / wenn möglich direkt aufeinander folgend), in der Regel 10 - 17 Uhr



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

- schwierige Gespräche mit Eltern, KollegInnen oder größeren Kindern gut vorbereiten können
- in konflikthaften bzw. eskalierenden Situationen deeskalieren können
- Gespräche produktiv entwickeln können
- selbstsicher sein und bei Bedarf auch loslassen und nachts schlafen können

INHALT

- Vorbereitungsmethoden
- Erlernen von Deeskalations- und Kommunikationstechniken
- Systemische Theorie und die Grenzen von Beeinflussbarkeit in Gesprächen
- „Gewaltfrei“ Kommunizieren
- Bedürfnis- und Ressourcenorientierung in Gesprächen
- Konfliktmanagement

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 9. Klasse) - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, zwei Tische

Hinweis: Die restlichen Materialien wie z.B. Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial, etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 Minuten.

DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

ErzieherInnen und LehrerInnen verstehen die Unterschiede zwischen Toleranz und Akzeptanz sowie Ablehnung usw. und stärken ihre eigene Toleranzfähigkeit. Sie erarbeiten Strategien (übergreifend) und Methoden (konkret), um bei Kindern die Toleranzfähigkeit zu steigern und Empathie sowie Selbstwahrnehmung bzw. Gefühlswahrnehmung zu entwickeln.

Somit dient der Workshop als Prävention von (psychischen und physischen) Erkrankungen, die aufgrund von Ablehnung oder Abgrenzung sowie aufgrund fehlender Selbstwahrnehmung entstehen.

INHALT

Zu den Inhalten zählen u.a.:

- Reflexion über Toleranz, Differenzierung und Konkretisierung unklarer Begriffe und Haltungen
- sehr viele Übungen und Materialien, die aktiv ausprobiert und von den Teilnehmenden selbst angeleitet sowie auf ihre konkreten Kinder angepasst werden
- Strukturierung der Methoden nach Alter, Ziel und Sozialformen

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen
Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 6. Klasse) - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum, am Rand Tische für Materialien, Stuhlkreis, keine Arbeitstische

Hinweis: Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 20 Minuten.

DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Referentin: Mandy Berlin (Diplom-Pädagogin, Zusatzqualifikation im Bereich Stressmanagement)

ZIELE

- TeilnehmerInnen erkennen Stresssituationen und meistern diese.
- TeilnehmerInnen können schwierige Gespräche mit KollegInnen führen.
- TeilnehmerInnen kennen gesundheitsstabilisierende und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen und wenden diese an.
- TeilnehmerInnen gestalten das Arbeitsklima gesundheitsförderlich.
- TeilnehmerInnen unterstützen sich wohlwollend.

INHALT

- sozial-kommunikative Kompetenzen wie: Teamfähigkeit/-orientierung, Sensitivität, interkulturelle Sensibilität, Überzeugungsfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit ausbauen und stärken
- Selbstmanagement-Kompetenzen, d.h. die eigene persönliche und berufliche Entwicklung zu gestalten, mit Hilfe von Teilkompetenzen wie z.B. Motivation, Zielsetzung, Lernfähigkeit und Erfolgskontrolle
- Erlernen von Kommunikationstechniken wie: wertschätzende Haltung, Gesprächsführung
- Bedürfnis- und Ressourcenorientierung in Gesprächen
- Herangehensweise und Vorbereitung auf ein schwieriges Gespräch
- Erlernen von Verständnis- und Verständigungstechniken wie z.B. Verhaltensweisen und Ziele von Anderen verstehen und versprachlichen können
- Erlernen von Maßnahmen zur Verhinderung/oder einer Begrenzung / Auflösung von Konflikt (Konfliktmanagement)

Methoden sind u.a. Spiegeln, Reframing, Stufentechnik, Auftragsklärung sowie zirkuläre, differenzierende, vergleichende und hypothetische Fragen.

Hinweis: Die Stunden bauen inhaltlich und thematisch aufeinander auf.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen und LehrerInnen sowie weitere Mitarbeitende der Einrichtung

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum, am Rand Tische für Materialien, Stuhlkreis, keine Arbeitstische, Rest (Flipchart, Arbeitsmaterial, ...) wird mitgebracht. Nebenräume, Flure als weitere Arbeitsflächen
Räume müssen 1,5 Stunden vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

DAUER

zwei Tage á 7 Stunden (in der Regel 10 bis 17 Uhr)



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

- Wissenserweiterung zum Thema Kommunikation
- Anwendbare Strategien wie Bedürfnisse, Anliegen, Aufgaben sicher, klar und deutlich kommuniziert werden
- Alltagsgespräche sicher und effektiv führen

INHALT

Kennen Sie das auch?

Sie sind der Meinung, dass Sie DAS schon so oft gesagt haben. Und dennoch kommt das, was Sie sagen wollen, bei Ihrem Gegenüber nicht so an, wie Sie es sich wünschen...

- Bausteine und Stolpersteine unserer Kommunikation
- Die vier Seiten einer Nachricht - Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun
- Mit Fragen zum Erfolg
- Umgang mit Negationen
- Emotionen regulieren - selbstsicher auftreten
- Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg

ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Tischen in U-Form für 8-12 Teilnehmer,
Beamer und Flipchart/Whiteboard

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr

Freude, Wut, Trauer, Angst – wie Emotionen unser Leben lenken

carpe diem



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

- Wissenserweiterung rund um das Thema Gefühle und Emotionen
- Erkennen von Zusammenhängen zwischen Emotionen, Gedanken und unserem Handeln
- Eigene Emotionen gezielt regulieren
- Kinder in emotionsgeladenen Situationen liebevoll auffangen

INHALT

In diesem Seminar werden die Emotionen als Steuerelement unseres Handelns näher betrachtet und praxistaugliche Strategien im Umgang mit unseren eigenen und den Emotionen unserer Mitmenschen vorgestellt:

- Was sind Emotionen? Wo kommen sie her und was machen sie in und mit uns?
- Was haben Emotionen mit Stress zu tun?
- Angenehme und unangenehme Emotionsqualitäten
- Spiegelneurone - Das Phänomen der Übertagung
- Emotionen regulieren, selbstsicher auftreten
- Strategien für den Alltag und in speziellen Situationen

ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Tischen in U-Form für 8-12 Teilnehmer,
Beamer und Flipchart/Whiteboard

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr



DURCHFÜHRUNG

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement, Dozentin in der Erwachsenenbildung)

ZIELE

Die Teilnehmer*innen sollen sich nach diesem Workshop mental gestärkt fühlen und die Erkenntnis gewinnen, dass sie selbst einen entscheidenden Beitrag leisten können, um mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit ihren Arbeitsalltag zu bestreiten und somit ein glücklicheres Leben zu führen. Die erlernten Inhalte sollen die Teilnehmer*innen befähigen, sich weiterhin eigenverantwortlich mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen und achtsam die Selbstfürsorge zu betreiben.

INHALT

Erarbeitung bestehender Verhaltensmuster der Teilnehmer*innen in Hinblick auf die eigene Resilienz und das eigene Mindset. Darstellung des Zusammenhangs zwischen eigenen Werten, Bedürfnissen, Glaubenssätzen, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und einem gesunden Stressmanagement. Einfluss unserer Gedanken auf unsere Emotionen und unsere Handlungen. Handlungsstrategien im Umgang mit Konflikten, Druck und Stress sowie Grundlagenvermittlung der gewaltfreien Kommunikation.

ZIELGRUPPE

Erwachsene

VORAUSSETZUNGEN

Whiteboard 2 Stück oder Tafel,
Möglichkeit zur Gruppenarbeit

DAUER

8 Stunden (TN max. 15 Personen)

Einheitlicher Umgang mit Mobbing und üblen Konflikten



DURCHFÜHRUNG

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement für Erwachsene)

ZIELE

Sensibilisierung und Anleitung zum einheitlichen Umgang mit Mobbing, Konflikten, Lästereien und Ausgrenzungen in allen Einrichtungen und Institutionen sowie im familiären Umfeld.

INHALT

Der Workshop schafft Aufklärung und bietet Handlungsstrategien, um sich selbst und andere vor den gesundheitlichen Auswirkungen von psychischer Gewalt zu schützen. Die Teilnehmer lernen im Workshop den Umgang mit Mobbing und üblen Konflikten für sich anzuwenden und auch, wie sie Kinder zielführend unterstützen können, eine hohe Resilienz zu entwickeln. Das Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ wird ebenfalls weitreichender Inhalt des Workshops sein.

ZIELGRUPPE

Erwachsene

VORAUSSETZUNGEN

Interaktive Gruppenarbeit, Gesprächsrunden, Partner- und Kleingruppenarbeiten
Whiteboard oder Tafel
Möglichkeit zur Bewegungsfreiheit und Gruppenarbeit

DAUER

8 Stunden (TN max. 15 Personen)

Selbstbehauptungs- und Resilienz Training für Kindernach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“



DURCHFÜHRUNG

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement)

ZIELE

- Schutz der Kinder vor Mobbing, Gewalt und Gefahrensituationen im Alltag
- Förderung der Sozialkompetenz der Kinder
- Förderung einer gesunden Denkweise „Growth Mindset“ (z.B. Fehler sind Helfer)

INHALT

Inhaltliche Anwendung des Konzeptes „Stark auch ohne Muckis“. Die Kinder lernen durch das Training den Umgang mit den 5 Hauptkonflikten, wie Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltes Anpacken und Androhung von Gewalt. Sie erlernen die Wahrnehmung, das Vertrauen und den Umgang mit den eigenen Gefühlen sowie die Achtsamkeit/Empathie für die Gefühle der Mitmenschen. Die Kinder lernen, dass alle Fähigkeiten durch Anstrengungen und Lernen verbessert werden können. Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstwert und Selbstvertrauen werden gestärkt. Die Trainingsinhalte werden an die entsprechende Altersgruppe angepasst.

ZIELGRUPPE

Kinder im Alter 5 bis 15 Jahre

VORAUSSETZUNGEN

Interaktive Gruppenarbeit, Gesprächsrunden, Rollenspiele, Partner- und Kleingruppenarbeiten. Das Training findet in den Räumlichkeiten der jeweiligen Einrichtung statt, die Anwesenheit eines Pädagogen/ Erziehers ist erforderlich

DAUER

Kindertagesstätte: 4 x 60 Minuten an 4 Tagen / Gruppenstärke max. 15 Kinder
Schule: 3 x 90 Minuten an einem Tag (Projekttag) / je Schulklasse



DURCHFÜHRUNG

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement)

ZIELE

- Schutz der Kinder vor Mobbing, Gewalt und Gefahrensituationen im Alltag
- Förderung der Sozialkompetenz der Kinder
- Förderung einer gesunden Denkweise „Growth Mindset“ (z.B. Fehler sind Helfer)

INHALT

Information und ausführliche Darstellung des Trainingskonzeptes „Stark auch ohne Muckis“. Prägungsfaktoren der Kinder, verschiedene Erziehungsstile und die Auswirkungen dieser auf die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Was bedeutet „sicherer Hafen“ für Kinder und was haben unsere Werte, Glaubenssätze, Bedürfnisse und unsere Handlungen mit dem Verhalten unserer Kinder zu tun?

ZIELGRUPPE

Eltern der Kinder im Alter von 5 bis 15 Jahre

VORAUSSETZUNGEN

Whiteboard oder Tafel

DAUER

Elternabend: 120 Minuten (TN-Anzahl unbegrenzt)



MODUL 2024-P

Partizipation und Elternarbeit

Kinderstube der Demokratie

Partizipation in Kindertageseinrichtungen



DURCHFÜHRUNG

Perse Personalentwicklung: Sabine Denß

ZIELE

1. Partizipation ist Mitentscheidung über das eigene Leben und die Gemeinschaft.

Kinder sollen schon früh die Möglichkeit erhalten, die Erfahrung zu machen, dass ihre Anliegen gehört werden, dass sie sich für ihre Interessen einsetzen können und dass ihr Engagement etwas bewirken kann. Gleichzeitig sollen sie die Erfahrung machen können, unterschiedliche Interessen auszuhalten, auszuhandeln und sich in mehrheitliche Entscheidungen einzufinden. Die Selbstwahrnehmung in Bezug auf die eigenen Interessen und Bedürfnisse soll genauso gestärkt werden, wie der Respekt und ein solidarisches Miteinander vor den Interessen und Bedürfnissen anderer. Kinder sollen die Möglichkeit erhalten demokratische Haltungen und Handlungsweisen jeweils in einem Rahmen zu entwickeln, der ihrem Alter und Ihrem Entwicklungsstand angemessen ist. **Die Kinderstube der Demokratie** ermöglicht Kita-Teams vor Ort, die Mitentscheidungsrechte der Kinder zu klären, verlässliche Beteiligungsgremien einzuführen, methodisch angemessene Beteiligungsverfahren zu planen und durchzuführen und die Interaktionen zwischen allen Beteiligten respektvoll zu gestalten.

2. Die pädagogischen MitarbeiterInnen sollen in die Lage versetzt werden Projekte, aber auch den Alltag mit den Kindern, nach den Grundsätzen der **Kinderstube der Demokratie** zu entwickeln und zu gestalten. Die MitarbeiterInnen erlernen eine nachhaltige Struktur, in der sie mit Kindern demokratisch in einem für alle gesicherten und verbindlichen Rahmen leben und arbeiten können.

INHALT

1. Kurzbeschreibung; Was beinhaltet das Angebot? Wie ist es aufgebaut?

- Demokratieverständnis in der Kita, theoretische Grundlagen
- Möglichkeiten zur Partizipation von Kindern von 0-3 und von 4-6 Jahren
- Methoden, um mit Kindern partizipativ zu arbeiten

Konkrete methodische Erarbeitung eines Partizipationsprojektes

ZIELGRUPPE

Teams von pädagogischen MitarbeiterInnen in Kindertagesstätten

VORAUSSETZUNGEN

- jeweils mit Bestuhlung: einen großen Raum für alle, zwei kleine Räume für Gruppenarbeit
- drei große Pinnwände, Beamer, Moderationskoffer
- minimale TeilnehmerInnenzahl 3; maximale TeilnehmerInnenzahl beträgt 16 MitarbeiterInnen
- ab 17 TeilnehmerInnen: zwei ReferentInnen

DAUER

Die Fortbildung erstreckt sich über drei Tage hintereinander. Der tägliche Zeitumfang beträgt inkl. Pausen sieben Zeitstunden.