



Unser Fortbildungsangebot für Pädagog*innen

Emotionale Achtsamkeit - Theoretische und praktische Zusammenhänge im pädagogischen Alltag

Wir alle haben eine andere Wahrheit, weil wir alle, ganz eigene Erfahrungen in unserem Leben gesammelt haben, mit denen wir unsere **ganz eigene Lebensgeschichte** bis heute schreiben.

Bei Vielen aus meiner Generation ist der Satz: „**Geh auf dein Zimmer und wenn du dich ausgebockt hast, kannst du wiederkommen**“ Teil der Lebensgeschichte. Zu erleben, dass die kindliche Wut mit Liebesentzug bestraft wird, wird vielleicht zu einer dieser gesammelten Erfahrungen in den frühen Kinderjahren.

Werden nun daraus viele Erfahrungen, in denen ich als Kind meine Wut unterdrücken musste und mit diesem überwältigenden Gefühl alleine gelassen wurde, verliere ich früher und später schon bald das Gespür für meine Gefühle.

Dabei sind meine **Gefühle** doch das **Sprachrohr für meine Bedürfnisse**.

Schon die damalige Wut aus der Kindheit wollte genau wie heute auf ein **unerfülltes Bedürfnis oder eine Grenzüberschreitung** aufmerksam machen. Also eigentlich doch **ein wirklich guter Grund!**

Die Lebensgeschichte verinnerlicht sodann die Emotionen zu unterdrücken, die eigenen Bedürfnisse zu übergehen und die eigenen Grenzen überschreiten zu lassen, damit das überlebenssichernde **Bindungsband** zu geliebten Menschen aufrechterhalten werden kann. Neurobiologisch und entwicklungspsychologisch bleibt dies nicht ohne Folgen.

Denn mit diesen Erfahrungen ergaben sich nur wenige Chancen, den Gefühlen im Körper authentisch zu begegnen, sodass uns noch heute kraftvolle Emotionen überfordern. Willensstarke Kinder sind dann oft die größte Herausforderung bei unserer Begleitung in der pädagogischen Praxis, denn die Selbstregulation steht immer vor der Co-Regulation.

Doch warum hat Wut überhaupt so eine Kraft? Was passiert in unserem Körper, wenn wir gestresst sind? Was brauche ich bei den Gefühlsgewittern und was brauchen Kinder, wenn die Emotionen übersprudeln? Spreche ich den Kindern die eigenen Gefühle ab oder begegne ich kindlichen Bedürfnissen mit Wertschätzung auf Augenhöhe? Wie nehme ich die Bedürfnisse und Grenzen von mir und anderen wahr und wie berücksichtige ich diese in meinen pädagogischen Handlungsweisen?

Willkommen sind alle EntwicklungsbegleiterInnen in Kindertageseinrichtungen, Schule oder Einrichtungen der Jugendhilfe, die neben theoretischen Hintergrundwissen und Reflexionsanregungen auch über praktische Handlungsmöglichkeiten im achtsamen Umgang mit Heranwachsenden erfahren möchten.

Die Module werden auf vier Ebenen geführt. Diese Ebenen umfassen 1. Aufbau von Wissen, 2. die bewusste Reflexionsarbeit, 3. das Nachspüren und 4. die praktische Umsetzung und Handlungsstrategien im pädagogischen Alltag für mich und für die Kinder. Zusätzlich betrachten wir die Themen immer aus zwei Perspektiven, nämlich unsere und die der Kinder, denn wir haben alle eine andere Wahrheit und sehen die Welt mit anderen Augen.

Ihre Seminarleiterin:

Ihre Seminarleiterin, **Jessica Stry sack**, arbeitet als Erziehungswissenschaftlerin M.A. in ihrer eigenen Praxis „Sich verwirklichen“ in Schwerin und hat seit vielen Jahren das Thema „Achtsamkeit“ zum Herzensthema gemacht. Die Seminarleiterin gewährleistet eine kontinuierliche Prozessbegleitung. Es findet ein immerwährender Praxistransfer durch Fallbesprechungen und Rollenspiele statt.

Module (jeweils zweitägig in der Zeit von 9-15 Uhr)

Emotionale Achtsamkeit - Theoretische und praktische Zusammenhänge im pädagogischen Alltag

Modul 1: Gefühle und Emotionen – Neurobiologie, Nervensystem und Entwicklungspsychologie.

Termine: 06./07.März 2025

Modul 2: Bedürfnis und Bindung – das Fundament für jeden Menschen in jedem Alter.

Termine: 03./04.April 2025

Modul 3: Autonomie und Grenzen – die Entscheidung über den Weg unseres Lebens.

Termine: 08./09.Mai 2025

Modul 4: Augenhöhe statt Adultismus – Wertschätzung statt Diskriminierung

Termine: 05./06.Juni 2025

Modul 5: 5. Gewaltfreie Kommunikation – Schätze finden statt Fehler suchen

Termine: 03./04.Juli 2025

Wir freuen uns,
Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Seminaranmeldung

Emotionale Achtsamkeit - Theoretische und praktische Zusammenhänge im pädagogischen Alltag

Abschluss:	Zertifikat
Ihr Gastgeber:	Akademie der Freien beruflichen Schule für Soziales in Westmecklenburg
Veranstaltungsort:	DeveLUP Ludwigslust, Garnisonsstrasse 7 19288 Ludwigslust
Kosten:	1.250,- €/TeilnehmerIn

Senden Sie Ihre verbindliche Anmeldung bis **28.02.2025** an ines.mueller@fbs-bildung.de.

Ihre Rechnungsadresse

Vorname

Nachname

Funktion

Adresse

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungen werden Ihnen zugesandt.

Datum, Ort

Unterschrift