

REFERAT: STRESS BEI KINDERN HAT VIELE GESICHTER

STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN UND WIRKSAM BEGLEITEN

Ziel: Die Teilnehmenden lernen, wie sie Verhalten differenziert betrachten und Stress-Signale bei Kindern frühzeitig wahrnehmen, verstehen und im Alltag wirksam begleiten können.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Referat - fachlicher Input mit Powerpoint Präsentation | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

-  Wie kann sich Stress bei Kindern zeigen?
-  Neurobiologische Hintergründe von Stress verstehen
-  Verhalten von Kindern erforschen und Schutzstrategien erkennen
-  Stressoren identifizieren: Was kann bei Kindern Stress auslösen?
-  4 Schlüssel zur Stressprävention und -bewältigung im Alltag

Dauer: 1.5h plus kurze Fragerunde

Anzahl Teilnehmende: ab 15 Personen

Honorarvorstellungen: 700 CHF zzgl. Wegpauschale

WORKSHOP: STRESS BEI KINDERN HAT VIELE GESICHTER

STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN UND WIRKSAM BEGLEITEN

Ziel: Die Teilnehmenden lernen, wie sie Verhalten differenziert betrachten und Stress-Signale bei Kindern frühzeitig wahrnehmen, verstehen und ihr Kind im Alltag wirksam begleiten können. Sie reflektieren individuelle Situationen und sammeln für ihre persönlichen Herausforderungen hilfreiche Strategien.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Workshop - Wechsel zwischen fachlichen Inputs und interaktiven Teilen (Reflexion, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit), mit praktischen Übungen und Handout für Teilnehmende | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

-  Wie kann sich Stress bei Kindern zeigen?
-  Neurobiologische Hintergründe von Stress verstehen
-  Verhalten deines Kindes erforschen und Schutzstrategien erkennen
-  Stressoren identifizieren: Was kann bei Kindern Stress auslösen?
-  4 Schlüssel zur Stressprävention und -bewältigung im Alltag
-  Stresswaage: Stressoren sammeln und Bewältigungsstrategien erarbeiten

Dauer: 3h oder 2x 1.5h

Anzahl Teilnehmende: 10-20 Personen

Honorarvorstellungen: 800 CHF inkl. Materialpauschale zzgl. Wegpauschale

REFERAT: EMOTIONALE STÜRME VERSTEHEN UND BEGLEITEN

Ziel: Die Teilnehmenden lernen, emotionale Ausbrüche bei Kindern besser zu verstehen und wie sie Kinder und sich selbst wirksam durch diese herausfordernden Situationen hindurch navigieren.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Referat - fachlicher Input mit Powerpoint Präsentation | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

-  Einblicke in die Entstehung starker Emotionen – und warum sie Kinder manchmal regelrecht überfluten
-  Was bei emotionalen Stürmen im Gehirn passiert – und weshalb sich Kinder nicht einfach beruhigen können
-  Was Co-Regulation ist - und warum sie so zentral ist
-  Co-Regulation in herausfordernden Momenten – wie du Halt und Orientierung gibst, ohne dich selbst zu verlieren
-  Regulationsübungen für den Alltag – sanfte Strategien und Tools, um Kinder in der Regulation zu unterstützen

Dauer: 1.5h plus kurze Fragerunde

Anzahl Teilnehmende: ab 15 Personen

Honorarvorstellungen: 700 CHF zzgl. Wegpauschale

WORKSHOP: EMOTIONALE STÜRME VERSTEHEN UND BEGLEITEN

Ziel: Die Teilnehmenden lernen, emotionale Ausbrüche bei Kindern besser zu verstehen und wie sie Kinder und sich selbst wirksam durch diese herausfordernden Situationen hindurch navigieren. Sie reflektieren individuelle Situationen und sammeln für ihre persönlichen Herausforderungen hilfreiche Strategien.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Workshop - Wechsel zwischen fachlichen Inputs und interaktiven Teilen (Reflexion, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit), mit praktischen Übungen und Handout für Teilnehmende | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

-  Einblicke in die Entstehung starker Emotionen – und warum sie Kinder manchmal regelrecht überfluten
-  Was bei emotionalen Stürmen im Gehirn passiert – und weshalb sich Kinder nicht einfach beruhigen können
-  Was Co-Regulation ist - und warum sie so zentral ist
-  Co-Regulation in herausfordernden Momenten – wie du Halt und Orientierung gibst, ohne dich selbst zu verlieren
-  Regulationsübungen für den Alltag – sanfte Strategien und Tools, um Kinder in der Regulation zu unterstützen

Dauer: 3h oder 2x 1.5h

Anzahl Teilnehmende: 10-20 Personen

Honorarvorstellungen: 800 CHF inkl. Materialpauschale zzgl. Wegpauschale

WORKSHOP: STÄRKE KINDER IN IHRER SELBSTREGULATION

Ziel: Die Teilnehmenden lernen, warum Selbstregulation eine Superkraft ist und wie sie Kinder in der Entwicklung dieser essenziellen Fähigkeit unterstützen können. Sie reflektieren ihre eigene Rolle und Haltung und erarbeiten aktiv – begleitet und praxisnah – individuelle Routinen, Strategien und Handlungsmöglichkeiten, die zu ihnen selbst und zu den Kindern passen, die sie begleiten. So entsteht eine konkrete, alltagstaugliche Grundlage, um Kinder nachhaltig in ihrer Selbstregulation zu stärken.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Workshop - Wechsel zwischen fachlichen Inputs und interaktiven Teilen (Reflexion, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit), mit praktischen Übungen und Handout für Teilnehmende | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

-  Warum Selbstregulation eine echte Superkraft ist – und weshalb sie oft unterschätzt wird
-  Wie sich Selbstregulation entwickelt – und was Kinder dafür von uns Erwachsenen brauchen
-  Warum Co-Regulation der Schlüssel ist – und wie du Kindern Halt gibst, bevor sie es selbst können
-  Praktische Tools & Regulationsübungen – die Kinder Schritt für Schritt in ihrer Selbstregulation stärken
-  Routinen, die im Alltag wirklich tragen – mit Fokus auf Kinder im Kiga- und Schulalter
-  Individuelle Handlungsmöglichkeiten für deinen Alltag – zugeschnitten auf die Kinder, die du begleitest

Dauer: 3h oder 2x 1.5h

Anzahl Teilnehmende: 10-20 Personen

Honorarvorstellungen: 800 CHF inkl. Materialpauschale zzgl. Wegpauschale

REFERAT: EIN POSITIVES SELBSTBILD ALS SUPERKRAFT

Ziel: Die Teilnehmenden erfahren, warum ein positives Selbstbild und ein Growth Mindset eine zentrale Ressource für die Entwicklung von Kindern ist. Sie lernen, wie Erwachsene durch ihre Haltung, Sprache und Form von Lob das Selbstbild von Kindern gezielt beeinflussen können. Anhand konkreter Tipps und alltagstauglicher Routinen erhalten sie praxisnahe Impulse, um Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem positiven Selbstbild nachhaltig zu stärken.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Referat - fachlicher Input mit Powerpoint Präsentation | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

-  Warum ein positives Selbstbild eine echte Superkraft ist
-  Growth Mindset vs Fixed Mindset
-  5 Tipps, wie du ein positives Selbstbild und ein Growth Mindset bei Kindern förderst
-  Loben - Welche Art von Lob dein Kinder wirklich stärkt
-  Konkrete Routinen und Übungen, die das Selbstbild deines Kindes stärken

Dauer: 1.5h plus kurze Fragerunde

Anzahl Teilnehmende: ab 15 Personen

Honorarvorstellungen: 700 CHF zzgl. Wegpauschale

WORKSHOP: EIN POSITIVES SELBSTBILD ALS SUPERKRAFT

Ziel: Die Teilnehmenden vertiefen ihr Verständnis dafür, wie ein positives Selbstbild die Lern-, Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern nachhaltig beeinflusst. Sie erkennen, welchen entscheidenden Beitrag ihre eigene Haltung, Sprache und Reaktionen im Alltag leisten. Ziel ist es, Sicherheit im stärkenden Begleiten von Kindern zu gewinnen und konkrete, alltagstaugliche Impulse mitzunehmen, um Selbstvertrauen, Motivation und Selbstwirksamkeit gezielt zu fördern.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Workshop - Wechsel zwischen fachlichen Inputs und interaktiven Teilen (Reflexion, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit), mit praktischen Übungen und Handout für Teilnehmende | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

- 🙌 Warum ein positives Selbstbild eine echte Superkraft ist
- 🧠 Growth Mindset vs Fixed Mindset
- ★ 5 Tipps, wie du ein positives Selbstbild und ein Growth Mindset bei Kindern förderst
- 💡 Loben - Welche Art von Lob dein Kinder wirklich stärkt
- 🔄 Konkrete Routinen und Übungen, die das Selbstbild deines Kindes stärken

Dauer: 3h oder 2x 1.5h

Anzahl Teilnehmende: 10-20 Personen

Honorarvorstellungen: 800 CHF inkl. Materialpauschale zzgl. Wegpauschale

REFERAT: BEZIEHUNGSSTÄRKENDE KOMMUNIKATION

Ziel: Die Teilnehmenden erhalten einen kompakten Überblick darüber, wie Haltung und Kommunikation das Miteinander mit Kindern und Jugendlichen prägen. Sie gewinnen zentrale Impulse für eine wertschätzende, klare und konstruktive Gesprächsführung und nehmen konkrete Anregungen mit, um ihre Kommunikation im Alltag bewusst und beziehungsstärkend zu gestalten.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Workshop - Wechsel zwischen fachlichen Inputs & interaktiven Teilen (Einzel-, Partner- & Gruppenarbeit), mit praktischen Übungen, Reflexionsfragen und Handout für Teilnehmende | online oder vor Ort möglich

Auswahl an inhaltlichen Schwerpunkten:

- Achtsame/Gewaltfreie Kommunikation
- 4-Ohren Modell von Schulz von Thun
- Nonverbale Kommunikation
- Achtsam loben
- Gesprächsöffner
- Perspektivwechsel für eine wohlwollende Haltung

Dauer: 1h / 1.5h plus kurze Fragerunde

Anzahl Teilnehmende: ab 15 Personen

Honorarvorstellungen: 600 / 700 CHF zzgl. Wegpauschale

WORKSHOP: BEZIEHUNGSSTÄRKENDE KOMMUNIKATION

Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Haltung und Kommunikation im Umgang mit Kindern. Sie gewinnen Sicherheit für herausfordernde Gesprächssituationen und stärken ihre Fähigkeit, Beziehungen wertschätzend, klar und konstruktiv zu gestalten. Ziel ist eine bewusste, wohlwollende Kommunikation, die die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern nachhaltig unterstützt.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Kiga- und Schulalter, pädagogische Fachpersonen

Format: Referat - fachliche Inputs & interaktiven Teilen (Einzel-, Partner- & Gruppenarbeit), mit praktischen Übungen, Reflexionsfragen und Handout für Teilnehmende | online oder vor Ort möglich

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Achtsame/Gewaltfreie Kommunikation
- 4-Ohren Modell von Schulz von Thun
- Nonverbale Kommunikation
- Achtsam loben
- Gesprächsöffner
- Perspektivwechsel für eine wohlwollende Haltung

Dauer: 3h oder 2x 1.5h

Anzahl Teilnehmende: 10-20 Personen

Honorarvorstellungen: 800 CHF inkl. Materialpauschale zzgl. Wegpauschale

NIMM GERNE KONTAKT AUF:

Sabrina Maria Ritz
info@uniquelearners.ch
+41 77 408 44 97
www.uniquelearners.ch

