



Lauftherapie Coaching Training

Telefon: 0421- 69310203

km@bewegungscoachbremen.de

www.bewegungscoach-bremen.de

Fortbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte: Entspannung und Konzentration in heterogenen Klassen

Konzentrationsabfall?

Extremer Lautstärkepegel- die Anspannung steigt?

Manchmal können hier schon kurze Einheiten für eine entspannte Atmosphäre sorgen. Raus aus der Mühle- den Fokus für einen Moment auf etwas anderes richten- das hilft.

Sowohl stille als auch bewegte Angebote zur Entspannung und Steigerung der Aufnahmefähigkeit werden in Theorie und Praxis vorgestellt.

Elemente aus klassischen Entspannungsverfahren wie Progressiver Muskelentspannung (PMR), sowie bewegte Entspannung durch Spiel und Koordination werden erprobt und besprochen.

Der Fokus liegt auf der Anwendbarkeit im Klassenraum.

Die meisten Übungen lassen sich in den Unterricht einbetten und sind sehr praxistauglich.

Erlerntes kann direkt ausprobiert werden und beim nächsten Treffen besprochen werden.

Ein praxisorientiertes Seminar mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Umfang:

Je nach Bedarf ist die Fortbildung individuell gestaltbar; bewährt haben sich 2x 3UE mit 2-3 Wochen Abstand

Der Fokus meiner Arbeit liegt auf der Vermittlung gesunder Lebensgestaltung und Verbesserung der Lebensqualität.

Ich arbeite mit Erwachsenen und Kindern; die Fortbildungen richten sich an pädagogisches und therapeutisches Fachpersonal.

Meine Erfahrungen in der Betreuung von Kindern im Hort waren der Anstoß, mich intensiv mit den Themen Konzentrationssteigerung durch Bewegung und Entspannung zu beschäftigen. Mein Konzept ist vielfach praxiserprobt und basiert auf den aktuellen neurobiologischen Erkenntnissen des Lernens.