

Vortrag, Workshop, Fortbildung und Coaching in pädagogischen Einrichtungen

CLAUDIA HÖLLER

Coachin für Entspannung, Gesunderhaltung und Stressbewältigung in der Erziehung

- Beratung und Begleitung in anspruchsvollen Situationen oder neuer Input im pädagogischen Alltag in KiTa, Schule und anderen Institutionen
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte, zum Beispiel:
Entspannung und Yoga mit Kindern
Entspannung für Eltern
Entspannung für Fachkräfte
- Vorträge für Fachkräfte und Elternabende
- Seminare für Fachkräfte und/oder Familien
- Elterncoaching
- Fachkräfte - Coaching
- Begleitung und Beratung für den privaten Alltag
- Kurse für Fachkräfte und Kinder in KiTas und Schulen;
Workshops, AGs, Wahlfächer, Nachmittag, Ferien
- Altershomogene Kurse für Kinder und Jugendliche privat, am Nachmittag außerhalb der Einrichtung
- Kurse für Erwachsene, Fachkräfte oder Eltern, im Bereich Entspannung und Yoga in oder außerhalb der Einrichtung

Was für wen?

Kennen Sie das:

Sie haben Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung, diese betreffen Eltern, Kinder, das Team, Kolleg:innen... und Sie wüssten gerne, was Sie tun können, wen Sie ins Boot nehmen könnten, wer kann Sie – vielleicht kurzfristig oder zu einem bestimmten Thema – begleiten? Welches Angebot im Bereich Entspannung und Entlastung können Sie der Kolleg:in oder den Eltern und Kindern empfehlen? Welche Infos hätten Sie schon lange interessiert?

Bei allen Fragen rund um die Entspannung oder einem präventiven Stressmanagement- Konfliktbewältigungs- oder Gesundheitsangebot bin ich gerne an Ihrer Seite.

Themen für Vorträge rund um die Entspannung und Entlastung von Fachkräften, Kindern und Familien können zum Beispiel sein:

- Pädagogische Hintergründe & praktische Anleitung für den entspannten und aufbauenden pädagogischen und familiären Alltag mit Kindern

- ➔ Konkrete Anregungen, wie es uns gelingt, bewusst Abläufe und Methoden zu pflegen, die Kindern Halt und Sicherheit geben und die Lebensfreude und Gelassenheit von Erwachsenen und Kindern stärken. Was Erwachsene und Kinder ruhig und stark macht.

- **Phantasie, Ausprobieren und Spiel** macht Kinder stark: Selber spielen und eigene Einfälle umsetzen ist ein ganz natürlicher kindlicher Impuls. Und doch klagen Eltern und Erzieher oft: „Das Kind kann nicht spielen.“ „Es will immer unterhalten oder beschäftigt werden.“ „Es entspannt sich nicht und hat keine Phantasie.“

→ Wie wir mit Kinderyoga, Sensibilisierungs- und Entspannungstechniken, Wertschätzung und eigener Kreativität eine Situation schaffen, in der Kinder eigenständig experimentieren, und wie sie intensiv, bewegt, phantastisch glücklich spielen (lernen).

→ Was Kinder innerlich stark macht und Halt gibt: Praktische Beispiele was Kinder brauchen, um entspannt, beruhigt und gleichzeitig fröhlich, stark, neugierig und sozial kompetent auf die Welt zuzugehen.

- **Entwicklung:** ist das noch normal? Hilfe, das Kind sagt dauernd „nein“ oder haut und schreit.“ Oder: „Das Kind sitzt keine Minute still, es rennt herum und konzentriert sich nicht“. „Das Kind bringt sich nicht ein und zeigt keine Begeisterung.“ „Die Kinder sind unruhig, laut und „machen nicht mit“ und viele Themen mehr beschäftigen uns in Bezug auf unsere Kinder und den pädagogischen Alltag.

Jetzt stellt sich folgende Frage:

→ Wie ordnen wir kindliche Entwicklung ein und wann holen wir uns Hilfe ins Boot für einzelne Kinder oder für die Gruppe. Wie kommen wir in einen guten Eltern - Fachkräfte - Dialog oder in ein lösungsorientiertes Teamgespräch?

- **Erziehen mit Gelassenheit:** wir begegnen dem herausfordernden Kind, dem bewegten oder unruhigen Kind, dem lethargischen Kind, der inhomogenen Gruppe u.v.m... entspannt und mit Gelassenheit erziehen klingt so einfach und selbstverständlich, aber ist es das auch?

→ Wie es gelingt mit Liebe, wirksam und doch mit Gelassenheit zu erziehen – und dabei auch noch gut für sich selber zu sorgen. Praktische Anregungen für Entspannung im pädagogischen und im Familienalltag. Stressmanagement und andere psychosomatische Hintergründe. Soziokratische und andere pädagogische Ansätze.

- **Eltern sein heute, pädagogische Fachkraft sein in der heutigen Zeit:** wenn ein Kind auf die Welt kommt, überschlagen sich die Gefühle: wir erleben Glück und Freude. Ebenso voller Idealismus sind wir als Fachkraft, die in den Beruf startet. Wir haben als Pädagogen und Eltern den Wunsch, alles „gut und richtig“ zu machen. Doch dann kommt der Alltag mit seinen Anforderungen.

Und schnell wird klar: Es ist schlicht unmöglich, immer alles recht zu machen. Daher:

→ Wie bleiben wir entspannt und froh angesichts der Realität in Familie und Einrichtung?

- Perfekte Eltern und Pädagogen gibt es nicht

In keiner Familie und in keiner Einrichtung verläuft alles immer nur harmonisch und glatt. Natürlich machen Eltern und Pädagogen auch Fehler. Diese sind kein Grund für Schuldgefühle, denn an Fehlern wachsen wir.

→ Fehler motivieren uns, zu wachsen, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, Konzepte zu überprüfen und neu auszurichten, das Wohlbefinden und die Gesundheit aller Beteiligten zu steigern, zusammen glücklicher zu werden. Methoden zur Entspannung und Entlastung für Kinder und Erwachsene.

- Eltern und/oder Erzieher/Lehrer stärken

Wir kennen das alle: die Kinder behaupten sich: „ich will der Bestimmer sein“ oder: „dann schrei ich eben“.

Nun wollen wir selbstbewusste starke Kinder, und doch sind wir als Erwachsene in der Verantwortung.

→ In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt zu mehr Entspannung und Klarheit im Alltag mit Kindern.

→ Wie wir authentisch und stark werden und bleiben.

-Grenzen setzen – aber wie?

Kinder suchen Grenzen – und fordern sie immer wieder heraus. Gezeigt wird, wie es gelingt, entspannt die nötigen Grenzen zu setzen und standhaft zu bleiben.

Ohne zu bestrafen. Denn wie wir wissen, deutet wiederkehrende Bestrafung auf ein ungünstiges menschliches Gefälle hin und löst destruktive Gefühle und Handlungen aus.

- ➔ Hier erhalten Sie konkrete Hinweise, wie es gelassen gelingt, ohne Bestrafung Grenzen zu setzen. Wie wir als Erwachsene unsere eigenen authentischen Grenzen ermitteln. Wie wir diese entspannt kommunizieren und dennoch mit Kindern, Eltern und Team zu einem gemeinsamen Konsens kommen.

- Sich Rat holen

Kinder suchen ein authentisches Gegenüber. Und viele Eltern und Fachkräfte erleben, dass sie dies nicht immer gut hinbekommen gegenüber den Kindern. Es ist gut und ganz normal, wenn Eltern und Pädagogen sich Rat holen.

- ➔ Dies kann in Form eines einzelnen Gespräches, eines Vortrags, einer vorübergehenden oder kontinuierlichen Begleitung als Gruppen- oder Einzelcoaching oder in einem Kurs und Seminar stattfinden. Oder wir erarbeiten in Workshops ein Thema kreativ und gründlich. Mit meinem reichen Erfahrungsschatz stehe ich Ihnen gerne zur Seite.

Das Leben oder der Unterricht mit dem jugendlichen

Kind: „... oder die Kunst einen Kaktus zu umarmen“

Wir kennen diesen Buchtitel zum Thema Pubertät, und als Lehrer wie als Eltern stellen wir fest: Kinder sind oft schon im Grundschulalter auf Veränderungskurs.

Sie stellen Eingespieltes und Vertrautes in Frage.

Sie werten Eltern und erwachsene Bezugspersonen als

„peinlich“ ab. Sie haben neue Ideen, die von uns

Erwachsenen als utopisch, mitunter auch als bedrohlich

erlebt werden. Verbote helfen nicht weiter, die Kinder

gehen sonst mit ihren Einfällen „in den Untergrund“ oder kündigen jede Zusammenarbeit.

- ➔ Gerade in dieser notwendigen Phase der Selbstfindung brauchen Kinder neben Freiraum eine klare und entspannte elterliche und pädagogische Haltung, Vertrauen und Rückhalt.

Weitere Themen rund um die Entspannung und Entlastung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach Ihrem Bedarf und auf Anfrage.

Sie können jedes Thema für einen Vortrag, Fortbildung oder Elternabend buchen. Ein Mix aus einem Vortrag und praktischen Anteilen ist immer möglich.

Ebenso kann ich Ihnen ein praxisorientiertes Seminar oder einen Workshop anbieten, in dem wir ein Konzept für Yoga und/oder Entspannung in Ihrer Einrichtung erarbeiten- für die Kinder, für Eltern, oder für Sie selbst

Auch **Methodentage mit Fachkräften** habe ich bereits sehr erfolgreich umgesetzt, in denen wir mit verschiedensten Techniken Themen erarbeitet haben. Das hat einen doppelten Benefit: als Nebeneffekt zur Erarbeitung aktueller Fragestellungen im Team erhalten Sie Anregungen, wie Sie Teamgespräche, Sitzungen, Elternabende lebendig und interessant gestalten können.

Sie können aber auch gezielt Teile eines **Elternabends** an mich delegieren, den ich für Sie oder zusammen mit Ihnen vorbereite und vor der Elternschaft halte.

Methodisch -didaktisch stehen uns vielfältige Techniken zur Verfügung: das reicht von der Arbeit mit Bildkarten, Skalen, Timeline, Bodenanker, Platzhalter, Lebensrad, Soziogramme, Ressourcencheck, Reframing, Visionen, Visualisierung, Möglichkeitskonstruktion, u.v.m. Grundsätzlich arbeite ich in einer situativen, interessierten und wertschätzenden Haltung. Nach Absprache komme ich gerne in Ihre Einrichtung – in Ihrer Stadt.

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung?
Ich entwickle aus unserem Vor-oder Erstgespräch einen inhaltlichen, zeitlichen und methodischen Plan und wir setzen diesen nach Ihrem Bedarf um.

Fortbildung

Auf Anfrage komme ich gerne in Ihr Haus und halte eine Fortbildung zu einem berufsbezogenen Thema Ihrer Wahl. Dies reicht von einem Konzept zur Entspannung für Ihre Einrichtung, für Ihr Team, für Ihre Kindergruppe:

Wie können wir konkret Zeiten und Methoden implantieren, die für Erleichterung bei Kindern, Eltern und/oder Mitarbeiter sorgen, die uns oder unsere Kinder beruhigen und entspannen und gleichzeitig auch noch Spaß machen?

Bis hin zu sämtlichen pädagogischen Fragestellungen. Beispiele finden Sie bei „Themen und Vorträge rund um die Entspannung“.

Schwerpunkt meiner Ausrichtung ist immer die Entlastung der Mitarbeiter, des Teams, der Leitung und das Gefühl von Freude, Sinn und Kompetenz in der Arbeit.

Beispiel für eine Fortbildung:

Thema: Wie führe ich ein erfolgreiches Elterngespräch?

→ Elternarbeit wird oft als besondere Herausforderung erlebt:

Das Kindergartenjahr ist anspruchsvoll in Planung und Durchführung.

Da ist die Kindergruppe mit ihren Bedürfnissen, neue Kinder müssen eingewöhnt werden, Kolleg:innen sind krank, der Träger gibt Termine und neue Vorgaben durch, und nebenbei spüren wir die Hoffnung der Eltern, sich im Tür- und Angelgespräch über ihr Kind auszutauschen. Manche Eltern hingegen sehen wir kaum und suchen mühevoll den Kontakt.

Zweimal im Jahr steht ein Elterngespräch ins Haus.

Jetzt kommt es drauf an:

Wie gewinne ich meine Eltern, zu erscheinen?

Wie gelingt es uns, wichtige Themen anzusprechen?

Wie entsteht ein vertrauensvolles Gesprächsklima?

Wie lässt sich vermeiden, dass Eltern sich gleich persönlich angegriffen fühlen?

Die erste Hürde ist die Einladung zum Gespräch, wie gestalten wir diese?

- ➔ Elterngespräche, bei denen das Kind im Mittelpunkt steht, sind unerlässlich für eine gedeihliche Erziehungsarbeit.
- ➔ Zu einem Elterngespräch gehören unter anderem die Vorbereitung und Einstimmung, ein passender Rahmen sowie vertrauensbildende methodische- und Gesprächselemente, damit die Begegnung ein beiderseitiger Gewinn wird.

Diese Fortbildung gibt wertvolle konkrete Hilfen, ein Elterngespräch klar, gelassen und verbindlich zu führen.

Eine solche Fortbildung ist buchbar für Ihre jeweilige Einrichtung, für Ihre KiTa, Schule oder das Fortbildungsinstitut.

Weitere Beispiele für Fortbildungen:

- Kinder Yoga im Kindergarten
- Autogenes Training im Schulunterricht
- Entspannung für Fachkräfte
- Entspannung im Team und Teamzusammenhalt stärken
- Methoden für Fachkräfte
- Gruppengespräche führen
- Mitarbeitergespräche führen

Coaching

Einzelcoaching für Fachkräfte

Sie lieben Ihren Beruf. Sie bereiten sich sorgfältig vor, bringen eigene Ideen ein. Sie sind motiviert – und trotzdem gibt es Ärger im Kollegium. Oder zu wenig Anerkennung von den Eltern. Oder die Kinder nehmen Sie nicht so richtig ernst, die Gruppe hat Sie noch nicht wirklich akzeptiert. Das zehrt an Ihren Kräften und Ihrem Selbstvertrauen. Sie verspannen sich zunehmend und wollen das ändern. Sie suchen professionelle Begleitung, die nicht die Welt kostet.

➔ Hier unterstütze ich Sie gerne mit einem ganz persönlichen Coaching. Bereits eine erste Stunde hilft Ihnen weiter auf dem Weg, Ihre Situation als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen.

Teamcoaching

Was stärkt uns und unser Team?

Das Team und jeder Einzelne nimmt von diesem Teamcoaching etwas mit, was ihm im ganz konkreten Erziehungsalltag nützt.

Wenn Sie – beispielsweise – sagen:

Es stimmt einfach nicht mehr so, wie wir miteinander umgehen. Es gibt zu oft Missverständnisse.

Oder immer wieder Streit wegen Kleinigkeiten.

Oder Enttäuschung, weil wichtige Vereinbarungen missachtet werden.

Einzelne Kollegen ziehen sich aus der Verantwortung.

Das Team macht „Dienst nach Vorschrift“.

Oder es gibt Schwierigkeiten mit Umgang mit Eltern.

Oder aber geht es Ihnen so: „Ein konkretes Thema haben wir nicht. Bei uns ist einfach alles schwierig. Können Sie trotzdem kommen?“

Ja, ich komme gerne zu Ihnen in Ihre Einrichtung. Und es ist auch sinnvoll.

Denn in der Runde, in einem moderierenden Gespräch, das ich in Ihrem Team leite, werden zu Beginn die gerade aktuellen Fragen aller Teilnehmenden aufgenommen – und dienen als Arbeitsgrundlage des Coachings.

- ➔ Wir erarbeiten dann mit abwechslungsreichen Methoden ein konsentes Teamkonzept, in dem sich jede/r wiederfindet auf der Grundlage von Freude, Sinn und Entspannung.
- ➔ Ihre Fragen, Ihre Themen im Team, Ihre Bedürfnisse stehen an diesem Tag im Vordergrund.

Kostenpunkt:

Vorträge, Fortbildungen und Seminare werden nach Umfang und Länge der gewünschten Einheit abgerechnet und orientieren sich an meiner Gebührenliste für Privatstunden und Beratung.

Ein 90- minütiger Vortrag/Seminar/Workshop... bspw. errechnet sich aus meinem Stundensatz für 50 min. plus ggf. dem Erstgespräch.

Kursgebühren für Entspannungskurse genauso wie das Honorar für Coaching und Beratung entnehmen Sie bitte meiner Webseite. Alle Veranstaltungen können auch online angeboten werden.

Bei Bedarf schicken Sie mir doch einfach eine Mail 😊