

Achtsamkeit in der Kita

Im Hier und Jetzt mit den Kleinsten

In unserer schnelllebigen Zeit werden Achtsamkeit und bewusste Präsenz immer wichtiger. Aber warum ist dies insbesondere in der Kita-Umgebung von Bedeutung?

Kinder sind von Natur aus impulsiv. Achtsamkeitspraktiken können ihnen helfen, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu steuern (*Emotionale Balance*). Auch im Kita-Alltag kann Stress auftreten – sowohl für pädagogische Mitarbeiter als auch für Kinder. Achtsamkeit hilft dabei, diesen besser zu bewältigen (*Stressreduktion*). Achtsamkeitsübungen können die Aufmerksamkeitsfähigkeit verbessern, was sich positiv auf das Lernverhalten auswirken kann (*Konzentration fördern*). Achtsamkeit lehrt Empathie und Rücksichtnahme, Fähigkeiten, die die soziale Entwicklung der Kinder unterstützen (*Sozialkompetenz*).

Dieser Workshop wird Sie mit den Grundlagen der Achtsamkeit vertraut machen und Ihnen praktische Anleitungen bieten, wie Sie diese Praktiken in den Kita-Alltag integrieren können.

Ziele des Workshops

- Grundlagenverständnis: Kennenlernen der theoretischen Grundlagen von Achtsamkeit.
- Praktische Anwendungen: Erlernen von Achtsamkeitsübungen speziell für Kinder.
- Stressmanagement: Techniken zur Stressbewältigung für pädagogische Mitarbeiter.
- Elternarbeit: Wie Sie die Prinzipien der Achtsamkeit auch in die Elternarbeit integrieren können.
- Alltagstauglichkeit: Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Kita-Alltag.
- Selbstfürsorge: Anwendung der Achtsamkeit für die eigene mentale und emotionale Gesundheit.

Mögliche Inhalte des Workshops

- Was ist Achtsamkeit?: Ein theoretischer Überblick.
- Achtsamkeitsübungen für Kinder: Praktische Anleitungen und Übungen.
- Achtsamkeitsrituale: Einführung von Ritualen in den Kita-Alltag.
- Mindfulness vs. Mindlessness: Die Bedeutung bewusster Aufmerksamkeit.
- Kommunikation: Achtsame Kommunikation mit Kindern und Kollegen.
- Meditative Praktiken: Einfache Meditationsübungen für Kinder.
- Die Rolle der pädagogischen Mitarbeiter: Wie können Sie als pädagogischer Mitarbeiter achtsam sein?

Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Materialien und Hilfsmittel: Bücher, Apps und weitere Ressourcen.
- Fallstudien: Beispiele erfolgreicher Achtsamkeitsprojekte in Kitas.
- Offene Diskussion und Erfahrungsaustausch: Zeit für Fragen und das Teilen eigener Erfahrungen.

Methoden

- Fachlicher Input
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter, Sozialarbeiter, Mitarbeiter der OGS

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Präsentation/ Fotoprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)