



Wir verleihen Wurzeln Flügel!



Grommes & Joormann-Scholz GbR

Angertaler Str. 138

47249 Duisburg

info@familienakademie-duisburg.de

judith@familienakademie-duisburg.de

01525 1545979

wiebke@familienakademie-duisburg.de

01525 1561093

1

Über uns

Wer wir sind und was wir tun (S. 3 - 4), unser Team (S. 5)

2

Mobbing-Prävention

Löwenstarkes Kindertraining (S. 6 - 9), für Vorschulkinder (S. 10) und Schulkinder (S. 11), Löwenstarke Kinder begleiten (S. 11), Löwenstarkes Familientraining (S. 12 - 13), Fachschulung Löwenstarke Kinder begleiten (S. 14)

3

Zumba® Kids

Wöchentliche AGs für Ihre OGS (Seite 15 - 16)

4

Zwergensprache

Kommunikation mit den Kleinsten (S. 17): Fachseminare (Seite 18), Elternworkshops (Seite 18), Krippen-Themenstunden (Seite 19)

5

Burnout-Prävention

Willkommen, Gelassenheit! Stressmanagement als betriebliche Gesundheitsförderung (Seite 20 - 26)

Willkommen in der Wurzeln & Flügel Familienakademie - Duisburg

Wir verleihen Wurzeln Flügel!

Wir sind Judith Grommes und Wiebke Joormann-Scholz.

Gemeinsam mit unserem Team der **Wurzeln & Flügel Familienakademie Duisburg** stärken wir Eltern, Fachkräfte und Kinder für die Herausforderungen unserer Zeit.

Unsere Mission ist es, die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern und deren Bindungspersonen zu stärken und unsere Welt ein Stück friedvoller zu machen.

Wir stärken Familien

- in ihrer Kommunikation – auch schon mit den Kleinsten
- in ihrer Konfliktfähigkeit – sowohl innerhalb der Familie als auch nach außen
- in ihrer Stresskompetenz – denn mit Gelassenheit wird alles leichter
- darin, ihren ganz eigenen Weg zu finden – ganz ohne Patentrezepte

Wir stärken pädagogische Einrichtungen

- in ihrer Kommunikation mit den Kleinsten durch unsere Zwergensprache-Fachseminare.
- gegen Mobbing mit Resilienz- & Selbstbehauptungstrainings für Kinder, in Fachseminaren und Elternabenden.
- gegen Stress - durch Stressmanagement-Training als betriebliche Gesundheitsförderung.



Unsere Angebote und Themen für Eltern, Kinder und Fachkräfte in Ihrer Einrichtung:

- **Mobbingprävention** - Resilienz- und Selbstbehauptungs-Kurse für Vor- und Grundschulkindern sowie Workshops und Seminare für Eltern und Fachpersonal in Kitas und Grundschulen sowie bei uns vor Ort
- **Burnoutprävention** (Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs für Erwachsene, Einzelcoaching, Fach- und Führungskräfte-seminare als Betriebliche Gesundheitsförderung)
- **Zwergensprache** Kurse, Workshops und Fachseminare
- **Beratung & Workshops** rund um kindliche Entwicklung und Familienleben (Stillen, Tragen, Autonomieentwicklung, Kommunikation, Erziehen ohne Schimpfen)

Darüber hinaus bei uns vor Ort in Duisburg-Huckingen:

- artgerecht® Treffen,
- Kurse & Coaching,
- Zumba® und Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr.,
- Flowarts Kurse & Workshops: Hula Hoop Dance & Poi,
- Kreativangebote und jahreszeitliche Feste für die ganze Familie



Unser Team

Judith Grommes



Staatlich anerkannte Erzieherin,
Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin nach dem
Konzept von Stark auch ohne Muckis,
Still- und Trageberaterin,
Kursleiterin für Babyzeichensprache,
Zumba®Fitness Instructor und Zumba®Kids und
Zumba®Kids Jr. Instructor

Mobil: 01525 1545797

Mail: judith@familienakademie-duisburg.de

Wiebke Joormann-Scholz

Dipl. Finanzwirtin und B.Sc. Psychologie,
Artgerecht®- Coach,
zertifiziert nach §20 Abs. 1 SGB V für das
Handlungsfeld Stressbewältigung durch die
Zentrale Prüfstelle für Prävention,

Mobil: 01525 1561093

Mail: wiebke@familienakademie-duisburg.de



Sandra Martelock

Flowarts
(Hula Hoop Dance &
Poi)

Wurzeln & Flügel Familienakademie Duisburg
Angertaler Str. 138, 47249 Duisburg | www.familienakademie-duisburg.de



Löwenstarkes Kindertraining

Das Selbstbehauptungstraining für
Vorschul- und Grundschulkinder
mit Judith Grommes



Ausgangslage

Laut einer Studie der Bertelsmannstiftung, bei der 3448 Schüler zwischen 8 und 14 Jahren befragt wurden, fühlen sich ein Viertel unserer Kinder und Jugendlichen an ihren Schulen nicht sicher.

Besonders der Anteil der Grundschüler ist hierbei sehr hoch. 30 % der betroffenen Schülerinnen und Schüler gaben an, im Vormonat gehänselt oder ausgeschlossen worden zu sein.

Diese Zahlen zeigen sehr deutlich: **Es betrifft schon viel zu viele unserer Kinder!**

Egal ob Eltern, Lehrer:innen oder Erzieher:innen - alle, die mit offenen Augen und Ohren durch unsere Schulen gehen, haben mit Sicherheit dort auch schon Fälle von Mobbing mitbekommen. Wir haben an unseren Schulen und auch in unserer Gesellschaft ein Mobbing Problem.

Dieses Problem ist da und es wird höchste Zeit, genau hinzuschauen und etwas daran zu ändern. Dabei ist es wichtig, nicht erst anzufangen, wenn Mobbing bereits entstanden ist, sondern präventiv zu arbeiten.

Was ist das Löwenstarke Kindertraining?

Das Löwenkindertraining ist ein Selbstbehauptungstraining für Kinder ab Fünf Jahre.

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt, wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben.

Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.



Das haben die Kinder vom Training:

1) Mehr Sicherheit im Alltag

Die Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern oder Fachkraft sicher sein können, dass die Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg der Kinder auswirken.

2) Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden

Die Kinder werden lernen respektvoller miteinander umzugehen. Dies führt dazu, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

3) Mehr Zielstrebigkeit

In den Kursen lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind (z.B. Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf). Eine grundlegende Fähigkeit, für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

4) Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft

Die Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selber erkennen können, was gut und gesund für sie ist. So können sie selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen nehmen.



Das haben Sie als Einrichtung davon:

1) *Strategien, um mit Konflikten sofort anders umzugehen*

Die im Training vermittelten Inhalte können sofort von Kindern und Erwachsenen im Alltag umgesetzt werden.

2) *Weniger Stress im Alltag*

Sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder können mit Konfliktsituationen anders umgehen und sind so im Alltag entspannter.

3) *Mehr Zeit für Projekte und andere Aktionen mit den Kindern*

Die Kinder können ihre Konflikte nach dem Training selbstständig und ohne die Unterstützung Ihrerseits lösen. Das gibt Ihnen mehr Zeit für die Planung und Durchführung anderer Projekte und Aktionen.

4) *Einen guten Ruf weit über die Torgrenzen hinaus*

Das „Löwenstarke Kindertraining“ ist auf dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ aufgebaut. Dieses ist laut Aussagen von Kunden, das beste Training, welches sie je erlebt haben. Das spricht sich rum und macht Ihre Einrichtung noch interessanter für engagierte Eltern, die bereit sind sich aktiv zu beteiligen. Weiterhin können Sie dieses Training wunderbar für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen.



Unsere Angebote für Vorschulkinder

Löwenstarkes Kindertraining

Im interaktiven Training lernen die Kinder an (mindestens) vier Tagen jeweils eine Stunde lang, wie sie Konflikte lösen können, welche Meinungen wirklich wichtig sind, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können und worauf es ankommt, wenn sie sich Hilfe holen müssen.

Löwenstarkes Kindertraining Plus Alltagsbegleitung

Kindertraining plus Unterstützung bei der Übertragung in den Alltag Ihrer Einrichtung:

Im Anschluss an jede Trainingseinheit begleite ich die Kinder 30 Minuten im Alltag. Dabei werden die Trainingsinhalte weiter verinnerlicht.

Gerne schnüren wir ein individuelles, auf Ihre Einrichtung abgestimmtes Kursangebot zusammen.

Kosten: 100€ pro 60 Minuten



Unsere Angebote für Schulkinder

Löwenstarkes Kindertraining im Klassenverband

Im interaktiven Training lernen die Kinder an mindestens drei Tagen jeweils in zwei Schulstunden, wie sie Konflikte lösen können, welche Meinungen wirklich wichtig sind, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können und worauf es ankommt, wenn sie sich Hilfe holen müssen. Sie lernen respektvollen Umgang miteinander und wachsen über sich hinaus.

Kosten: 100€ pro 60 Minuten

Löwenkinder AG in ihrer OGS

Alle Inhalte aus dem Löwenstarken Kindertraining werden in der AG mit den Kindern ebenfalls erarbeitet. Das Training ist dabei interaktiv und niemals langweilig. Zu den einzelnen Themen gibt es Rollenspiele, Kooperationsspiele und auch Kreativangebote.

Kosten: 75€ pro Unterrichtseinheit (45 Min).

Workshop: Löwenstarke Kinder begleiten

Der Workshop für Eltern zum Kindertraining (90 Minuten).

Der beste Selbstbehauptungskurs für Kinder kann nur dann funktionieren, wenn die Erwachsenen, die diese Kinder begleiten, sie ebenfalls stärken und unterstützen. Dieser Workshop ist die perfekte Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining.

In diesem Workshop besprechen wir die folgenden Punkte:

1. Was ist eigentlich Mobbing?
2. Wie kann ich Kinder vor Mobbing schützen?
3. Wer wird am meisten geärgert?
4. Wie können die Inhalte des Kurses in den Alltag mit Kindern eingebracht werden?
5. Was kann ich ganz konkret tun, um Kinder zu stärken?

Kosten: 200 €



Das Löwenstarke Familientraining

Das Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder und ihre Bindungspersonen

Beim Löwenstarken Familientraining wird die gesamte Familie gestärkt. So bekommen die Kinder zu Hause die Unterstützung, die sie benötigen, um die gelernten Strategien in der Kita oder der Schule umzusetzen. In jeweils 5 Einheiten à 90 Minuten werden zuerst die Kinder gestärkt und anschließend die Erwachsenen. Denn Löwenstarke Kinder brauchen auch Löwenstarke Erwachsene, die sie begleiten. Nur so können sie starke Wurzeln entwickeln und später mit noch stärkeren Flügeln in die Zukunft fliegen.

Grundvoraussetzung:

10 Termine á 90 Minuten

5 x Löwenstarkes Kindertraining

5 x Löwenstarke Kinder begleiten (vor Ort oder online möglich)

Auf Wunsch kann ein individuelles Einzelgespräch vereinbart werden (Nicht im Kurspreis inbegriffen)

Ablauf des Kurses:

Teil I

Löwenstarkes Kindertraining

Das fünfwöchige Selbstbehauptungstraining für Kinder von 5 – 8 Jahren

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben.

Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.

Dieser Kurs ist ein spannendes und aktives Gruppentraining über fünf Wochen.



Löwenstarke Kinder begleiten

Fünf Kurseinheiten für starke Eltern - Die Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining

In diesen 5 Kurseinheiten à 90 Minuten erfahren die Eltern, wie sie ihre Kinder bestmöglich unterstützen und stärken können, damit sie eine möglichst stressfreie und konfliktarme Schulzeit erleben können.

Die erste Einheit findet vor dem Kinderkurs statt, die restlichen 4 im Anschluss an den Kinderkurs.

Folgende Themen werden im Kurs miteinander erarbeitet:

- Was ist eigentlich Mobbing?
- Wie kann ich mein Kind vor Mobbing schützen?
- Was wird im Kinderkurs mit den Kindern erarbeitet und wie kann ich die Inhalte im Alltag einbringen, um mein Kind weiter zu stärken?
- Fragen, Wünsche, persönliche Herausforderungen
- Superheldenkraft Gefühle und Authentizität
- Meinungen und Grenzen
- Kopfkino und Growth Mindset
- Selbstbewusstsein und Selbstwert - wo ist der Unterschied und wie kann ich mein Kind in beidem stärken?
- Kommunikation im Familienalltag - wie reden wir eigentlich miteinander?
- Sicherheit im Internet
- Ruhe-Energie
- Strategien für zu Hause - in jeder Einheit gibt es konkrete Vorschläge, das Gelernte zu Hause in den Alltag einzubinden

Kosten: 1500 €



Unsere Angebote für Fachpersonen

Fachschulung: Löwenstarke Kinder Begleiten

Der beste Selbstbehauptungskurs für Kinder kann nur dann funktionieren, wenn die Erwachsenen, die diese Kinder begleiten, sie ebenfalls stärken und unterstützen. Diese Schulung speziell für pädagogisches Fachpersonal ist die perfekte Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining.

In dieser Schulung erarbeiten wir die folgenden Punkte:

1. Was ist eigentlich Mobbing?
2. Wie kann ich Kinder vor Mobbing schützen?
3. Wer wird am meisten geärgert?
4. Was hat unsere Kommunikation mit dem Ganzen zu tun
5. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl - was ist der Unterschied und wie kann ich beides bei Kindern stärken?
6. Superheldenkraft Gefühle
7. Wie können die Inhalte des Kurses in den Alltag mit Kindern eingebracht werden?
8. Was kann ich ganz konkret tun, um Kinder zu stärken?

Die Schulung ist interaktiv und praxisnah. Die Inhalte können im Anschluss sofort im Alltag umgesetzt werden. Eine Fotodokumentation der erarbeiteten Inhalte fasst die Ergebnisse zusammen und kann von den Teilnehmenden zum Nachlesen und Vertiefen genutzt werden.

Kursdauer: 4 Stunden

Kosten: 500 €



Zumba® Kids

Der perfekte Kurs für Zumba® Fans von 7-11
Jahren
mit Judith Grommes



Unsere Zumba® Angebote für Ihre Einrichtung

Wöchentliche Zumba® Kids AG á 60 Minuten in ihrer OGS

Zumba® Kids ist der perfekte Kurs für Zumba® Fans von 7-11 Jahren.

Die Kinder haben in den Kursen die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen und sich körperlich zu betätigen.

Für wen ist Zumba® Kids und wie läuft der Kurs ab?

Zumba® Kids ist der perfekte Kurs für Zumba® Fans von 7-11 Jahren.

Die Kinder haben in den Kursen die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen und sich körperlich zu betätigen.

So funktioniert's

Zumba® Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten.

Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen.

Vorteile

Mit den Kursen unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht, kulturelles Bewusstsein gefördert.

Kosten: 100€ pro 60 Minuten

Im Pres sind GEMA gebühren und Lizenzkosten enthalten.

Sollten keine GEMA gebühren anfallen, wird der Preis individuell berechnet.



Zwergensprache

Kommunikation mit den Kleinsten
mit Judith Grommes



Unsere Zwergensprache-Angebote

für Ihre Einrichtung



Zwergensprache Fachvortrag (60 bis 90 Minuten)

Gewinnen Sie einen ersten Einblick, wie vorsprachliche Kommunikation mit Kindergebärden gelingt.

Kosten: 150 €

Zwergensprache Eltern- oder Fachpersonal-Workshop (3 Stunden)

Ein kompakter Einstieg ins Thema. Lernen Sie in einem abwechslungsreichen Kurs durch praktische Übungen, Videobeispiele, Spielanregungen und fundiertes Hintergrundwissen, wie Sie Gesten und Gebärden altersgerecht zur Sprach- und Bindungsförderung einsetzen können.

Kosten: 300 €

Zwergensprache Kita-Seminar (6 Stunden oder 2 x 3 Stunden)

Die Intensivschulung vermittelt Ihnen vertieftes Wissen für eine ganzheitliche und spielerische Umsetzung von Gebärden im Betreuungsalltag. Eingebettet in die Grundlagen der Sprachentwicklung und -förderung üben wir die wichtigsten Babyzeichen für den typischen Tagesablauf und erarbeiten praxisorientiert weitere Handzeichen zu Wunschthemen.

Wir verraten Ihnen, welche Babyzeichen Kinder besonders spannend finden und welche andere KollegInnen als hilfreich erachten. Wir zeigen Ihnen natürlich auch, wie Sie Kindergebärden in Lieder, Fingerspiele und Reime einbeziehen können, wie Bücher und Geschichten damit lebendig werden und geben Ihnen Tipps zur Begleitung von Ritualen sowie zur Gestaltung der Elternarbeit.

Kosten: 700 €



Krippen-Themenstunde (60 Minuten)

Seite 19 von 36

45 Minuten Spiel & Spaß mit Kindergebärden + 15 Minuten Austausch und neue Impulse für Betreuer und Fachkräfte.

Kosten: 150 €

Honorar und Rahmenbedingungen

Alle Preise inkl. 19% MwSt.

Die Kosten für Vor- und Nachbereitung sowie Erstellung der begleitenden Unterlagen sind im unter den Kursangeboten genannten Honorar enthalten. Spesen wie Fahrt- und Übernachtungskosten werden separat in Rechnung gestellt.



Willkommen, Gelassenheit!

Betriebliche
Gesundheitsförderung
mit Wiebke Joormann-Scholz



**Stressmanagement für
Mitarbeitende in Kitas,
Kindergärten und Schulen**



Ausgangslage

Kaum eine Berufsgruppe hat in den letzten Jahren so viel geleistet wie die Mitarbeitenden in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen. Auch ohne globale Krisen sind die Arbeitsbelastungen enorm und Gesundheitsförderung kippt viel zu schnell hinten über. Darunter leiden nicht nur die Mitarbeitenden, sondern ebenfalls die Kinder. Denn Menschen im Dauerstress können nicht mehr empathisch und feinfühlig reagieren. Gestresste Mitarbeitende in Kindergarten und Schule verlieren somit zwei wichtige Kernkompetenzen bei der Begleitung unserer Kinder. Stress begünstigt negatives Erziehungsverhalten und mündet nicht selten in Gewalt gegenüber Kindern.

Klar ist: Viele Arbeitsbedingungen können wir nicht von heute auf morgen verändern, z.B. den überall vorherrschenden Personalmangel. Doch wir können die Mitarbeitenden so stärken, dass sie auch unter der anhaltenden Belastung leistungsfähig, feinfühlig und langfristig gesund bleiben.

Betriebsbedingt kann es jederzeit zu Mehrarbeit und weitergehenden psychischen Belastungen kommen, die schließlich zu einem gesteigerten Stresserleben der Mitarbeitenden beitragen können.

Aus diesem Grund soll im Rahmen der Verhaltensprävention den Mitarbeitenden ein Workshop zur Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention von Stressfolgeerkrankungen angeboten werden.



Intendierte Ziele und Effekte

- Schärfen der Wahrnehmung für das eigene Stresserleben und stressbedingte Gesundheitsrisiken
- Vermittlung von Informationen zu den Themen Stress, Burnout und erfolgreiche Stressbewältigung
- Bereits vorhandene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren und optimieren
- Kennenlernen und Ausprobieren von neuen instrumentellen, mentalen und regenerativen Strategien zur Stressbewältigung
- Stärkung des Gefühls der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit
- Motivation für Verhaltensveränderungen aufbauen

Organisatorische Rahmenbedingungen

Eine optimale Arbeitsatmosphäre entsteht, wenn der Workshop in einem geschützten Rahmen durchgeführt wird und bereits die räumlichen Gegebenheiten deutlich machen, dass die bearbeiteten Inhalte vertraulich behandelt werden. Aus diesem Grund sollte der Workshop nicht in den Räumlichkeiten des Arbeitsgebers stattfinden.

Der Workshop umfasst sieben Kurseinheiten á 45 Minuten plus Pausenzeiten. Ich empfehle eine Aufteilung auf zwei Tage.

Benötigtes Material: 1 Flipchart + Block, Pinnwand mit Nadelkissen o.ä. (z.B. Tapete und Kreppband), Moderationsmaterialien (Metaplankarten, Stifte etc.)



Workshop-Inhalte

Der angebotene Workshop orientiert sich in inhaltlicher und konzeptioneller Hinsicht am aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand. Vergleichbare Konzepte wurden bereits mehrfach wissenschaftlich evaluiert und konnten ihre nachhaltige Wirksamkeit in der Praxis unter Beweis stellen.

- 1) Zum **Einstieg in das Thema** wird das Stressmodell in Form der „Stress-Ampel“ mit den Ebenen Stressor, Bewertung und Reaktion vorgestellt. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Stresserleben vor dem Hintergrund des Modells. Anschließend sammeln wir aktuell verwendete Strategien zur Stressbewältigung, um an die gemachten Erfahrungen der Teilnehmenden anzukoppeln. Sie entwickeln das Gefühl, nicht bei null anzufangen, sondern bereits auf vielfältige Strategien und Kompetenzen zurückgreifen zu können. Wir aktivieren vorhandene Ressourcen und bauen Selbstwirksamkeitserwartungen auf. Gleichzeitig dient dieser Abschnitt der Auftragsklärung für den Workshop.
- 2) Es schließt sich eine **psychoedukative Phase der Informationsvermittlung** an, in der die körperliche Stressreaktion mit den biologischen Prozessen im Vordergrund steht. Dabei unterscheiden wir zwischen akutem und chronischem Stress und entwickeln ein Verständnis für potentielle Gesundheitsgefahren. Wir besprechen das Burnout-Syndrom als eine Folge chronischen Stresserlebens sowohl in seinem Erscheinungsbild als auch in seinen Entstehungsbedingungen. Dieses Wissen bildet die Voraussetzung für eine auf Verständnis und Akzeptanz ausgerichtete Wahrnehmung des eigenen Stresserlebens und kann somit zu einer Steigerung des Kohärenzerlebens beitragen.
- 3) Im dritten Abschnitt stehen **individuelle Stressverstärker** in Form von Einstellungen, Motiven und Bewertungen im Fokus. Sie stellen gewissermaßen den „eigenen Anteil“ im Stressgeschehen dar. Eine strukturierte und durch die Trainerin begleitete Kleingruppenarbeit ermöglicht den Teilnehmenden, sich ihre persönlichen Stressverstärker bewusst zu machen und diese kritisch zu reflektieren. Weiterhin entwickeln sie Ideen für förderliche, stressvermindernde Gedanken und neue Lösungsstrategien. Die Teilnehmenden erleben im Laufe dieser Arbeit eine Flexibilisierung der eigenen Stressverstärker und stärken ihre Distanzierungsfähigkeit. Der intensive Austausch in der Kleingruppe kann zu einer deutlichen Entlastung und Relativierung bei den Teilnehmenden führen.



Workshop-Inhalte

- 4) Entspannung und Pausen stellen im Arbeitsalltag ein absolut notwendiges Gegengewicht zum Stresserleben dar und sollen somit auch ein integraler Bestandteil des Workshops sein. Nach einer Einführung in die **Achtsamkeitspraxis** führen wir zu unterschiedlichen Zeitpunkten während des Workshops Achtsamkeitsübungen durch, zum Beispiel Atembeobachtung und Body-Scan. Die Teilnehmenden werden durch diese Übungen zur achtsamen Wahrnehmung des eigenen Erlebens angeregt und erleben die kurzfristigen positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen.
- 5) Zur Förderung der kommunikativen Kompetenzen lernen die Teilnehmer/innen die Methodik der **gewaltfreien Kommunikation** kennen. Mit dieser Kommunikationsstrategie können kritische Themen im Arbeitsbereich angesprochen und gleichzeitig das Risiko für eine Eskalation im Gespräch reduziert werden. Die Teilnehmenden erproben diese Methode in kurzen Praxissequenzen, die sich auf die für sie relevanten Situationen beziehen.
- 6) Im vorletzten Abschnitt dreht sich alles um **Stärken und positive Emotionen**. Die Blickrichtung im Workshop verändert sich von einem eher problemzentrierten Arbeiten hin zu ressourcenorientiertem Arbeiten. Es geht um die Fragen, wieso es sinnvoll ist, positive Emotionen im Alltag zu fördern und welche individuellen Stärken sich dafür effektiv einsetzen lassen. Die Teilnehmenden lernen die zu Grunde liegende Theorie kennen und entwickeln auf dieser Basis konkrete Strategien für ihren Berufsalltag. Dies trägt zur Steigerung der Belastbarkeit und Resilienz bei und kann die negativen Auswirkungen von Stress und Überlastung in der Zukunft abmildern.
- 7) Die Entwicklung eines Gesundheitsprojekts für die Zeit nach dem Workshop bildet den Abschluss des Workshops. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Ziele motivationsförderlich gestalten, und formulieren mögliche nächste Schritte hinsichtlich ihres eigenen Umgangs mit Stress. Auf diesem Weg gelingt es, einen möglichst großen Anteil der Workshopinhalte in den Arbeitsalltag zu übertragen und nachhaltig umzusetzen. Gleichzeitig wird durch die Vereinbarung von gegenseitigen Coaching-Anlässen die soziale Unterstützung unter den Teilnehmenden gefördert.

Veränderungen im Ablaufplan können nach Absprache mit den Teilnehmenden vorgenommen werden und berücksichtigen stets die intendierten Ziele und Effekte des Workshops.



Methodik

Der Workshop hat einen klar präventiven Charakter. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung von spezifischem Wissen, die Stärkung bereits vorhandener Stressbewältigungskompetenz und die Entwicklung neuer Lösungsideen. Die Teilnehmenden werden konsequent nicht als hilflose Opfer äußerer Belastungen, sondern als aktiv handelnde, mit Kompetenzen ausgestattete Personen angesprochen. Dadurch können vorhandene Ressourcen aktiviert und Selbstwirksamkeitserwartungen weiter aufgebaut werden. Es wird auf eine motivationsfördernde Gesprächsführung und auf ein konstruktives Miteinander geachtet, um den Wunsch der einzelnen Teilnehmenden nach entsprechenden Veränderungen zu wecken und zu bestärken und eine sichere Arbeitsatmosphäre zu gewährleisten.

Das Seminar wird in einem lernoptimierenden und aktivierenden Methodenmix durchgeführt, inkl.:

- Impulsvorträge
- Gruppen- und Partneraktivitäten wie
 - Austausch und Diskussion
 - Lösungsorientierte Zusammenarbeit
- Einzelreflexion, z. B. das Bearbeiten von Checklisten

Eine Fotodokumentation der erarbeiteten Inhalte fasst die Ergebnisse zusammen und kann von den Teilnehmenden zum Nachlesen und Vertiefen genutzt werden.



2000 € inkl. MwSt

Die Kosten für Vor- und Nachbereitung des Workshops sowie Erstellung der begleitenden Unterlagen sind im Honorar enthalten.
Spesen wie Fahrt- und Übernachtungskosten werden separat in Rechnung gestellt.

Kalkulation je Teilnehmende

Kosten für den Workshop pro Person bei 10 Teilnehmenden:	200,00 €
Kosten pro Person und Unterrichtseinheit:	28,57 €

Die gesetzlichen Krankenversicherungen tragen zu Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement einen Teil der Kosten bei. Gemeinsam prüfen wir, ob und wie wir dies für ein gemeinsames Projekt in Ihrem Hause nutzen können.

Für weitere Informationen und Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Alle Preise inkl. 19% MwSt.

Die Kosten für Vor- und Nachbereitung sowie Erstellung der begleitenden Unterlagen sind im unter den Kursangeboten genannten Honorar enthalten. Spesen wie Fahrt- und Übernachtungskosten werden separat in Rechnung gestellt.



*Wir freuen uns, wenn wir auch Ihre Einrichtung
stärken dürfen.*



So können Sie uns kontaktieren:

Grommes & Joormann-Scholz GbR

Angertaler Str. 138

47249 Duisburg

info@familienakademie-duisburg.de

judith@familienakademie-duisburg.de

01525 1545979

wiebke@familienakademie-duisburg.de

01525 1561093

