



SOFIA AVERKAMP

REFERENTIN

Erziehung ohne Stress – ist das möglich?

Ruhig bleiben in stressigen Situationen - wie gelingt das?

Unter Stress schaltet ein Teil des Gehirns ab – es entsteht eine Blockade. Das ist die Ursache, warum wir oft die scheinbar einfachsten Aufgaben nicht lösen können oder auch unerwünschte Reaktionen zeigen, ob bei der Erziehung unserer Kinder oder im Berufsalltag.

Einfache Übungen helfen diese Blockaden aufzulösen und somit die Stresssituation zu bewältigen.

Zielgruppe

Eltern mit Kindern zwischen 3 und 14 Jahren

Inhalt

Wir bauen die Stationen auf und gestalten gemeinsam den Raum für die weitere Nutzung. Anschließend Spiele im Freien.

Ziel

Stresssituation erkennen, mit Übungen bewältigen und gelassen bleiben.

Teilnehmer

Maximal 20 Personen

BERUFSERFAHRUNG

Evaluationspädagogin

Lehrerin

Erzieherin

Tagesmutter (mit
Qualifizierung)

Sportleiterin

SPRACHKENNTNISSE

Deutsch

Russisch

KONTAKT

djo-Jugendbildungsstätte – Ferienheim Aschenhütte

Julia Trofimova (Heimleitung) ☎ +49 (0) 7083 2430

Aschenhüttenweg 44

76332 Bad Herrenalb

✉ info@aschenhuette.de

🌐 www.aschenhuette.de