caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Jetzt als Web-Seminar: Und plötzlich wird vieles leichter

Herzintelligenz beim Kind und beim Erziehenden

Bei Kindern wie Erwachsenen hat Stress ähnliche Auswirkungen. Alltagstaugliche Strategien helfen Kindern wie Erziehenden, gesunde neue Muster zu entwickeln und Stress langfristig selbstwirksam zu begegnen. Wenn wir uns mit unserem Herzen verbinden und dessen Intelligenz, hilft es uns klarer zu denken und Lösungen zu finden, wo vorher scheinbar keine waren. Das gilt für Klein wie Groß. So früh wie möglich die Intelligenz des Herzens kennen zu lernen, stärkt

- das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein sowie
- die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Herz-Kohärenz ist ein messbarer Zustand, bei dem Herz und Verstand/Gehirn in optimaler, harmonischer Weise miteinander verbunden sind. Für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Wohlbefinden in allen Bereichen des Lebens. Wenden wir diese an, lernen wir

- im größten Stress umzuschalten und ruhiger zu werden;
- den Lärm im Kopf auszuschalten und mehr zu sich zu kommen;
- auf unsere innere Stimme/Intuition zu hören und
- uns wohler zu fühlen, auch wenn draußen der Bär tobt. Dies ist besonders für Kinder wichtig: zu lernen, sich nicht ablenken zu lassen, auch wenn Lärm und Unruhe im Außen herrschen.

Die Inhalte des Seminars sind:

- Was passiert bei Stress im Körper? Warum reduziert sich bei Stress die Denk- und Leistungsfähigkeit?
- Wohin mit meinen Emotionen und was haben Emotionen mit Stress zu tun?
- Wie geht herzfokussierte Atmung, um schnell und überall Stressreaktionen zu stoppen?
- Biofeedbackmessung mit Handy oder Laptop. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich belegbare Methode. Bei diesen Messungen wird sichtbar, wie schnell positive Gedanken/Gefühle unsere Selbstregulationsmechanismen verbessern.
- Vorstellung der für Kinder geeigneten Software, mit der diese in fünf- bis zehnminütigen Übungen trainieren können, sich besser zu konzentrieren und ihre Gefühle so zu lenken, dass sie sich entspannt und wohler fühlen.
- Die positive Wirkung unserer Herzqualitäten, wie Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl und Akzeptanz/gegenseitige Akzeptanz auf uns und unsere Umgebung.

Nummer

24722-077

Datum

21.03.2022
22.03.2022
02.05.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Web-Seminar mit Zoom

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Birgit Lütkehölter
Heilpraktikerin
Gestalttherapeutin (BVPPT)

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

180.00 €

Normaler Preis für Externe

225.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Unterrichtsstunden

24