

Resilienz ist eine unverzichtbare Kompetenz in unseren stürmischen Zeiten - und sie ist erlernbar!



Wir informieren Sie gerne und unverbindlich über die Möglichkeiten der Umsetzung auch in Ihrer Kita, Schule oder Kommune!

KONTAKT

Das Freiraum Institut
Karin Hoisl-Schmidt

Psychologin (M. Sc.)
systemische Therapeutin und Beraterin (DGFS)
zertifizierte Trainerin für Stress- und Ressourcenmanagement und Entspannung

www.das-freiraum-institut.de
www.gluecksschmiedewerkstatt.de
08441/7978837
info@das-freiraum-institut.de



GLÜCKSSCHMIEDE KIDS

Stark durch stürmische Zeiten!

Förderung von Resilienz und Stresskompetenz
im Setting Schule und Kita
(gemäß §20 SGB V)



DAS FREIRAUM INSTITUT



ÜBER DIE IDEE DER GLÜCKSSCHMIEDEWERKSTATT

Kinder und Familien - sie sind in unseren herausfordernden Zeiten besonders betroffen, herausgefordert und von psychischen Erkrankungen bedroht. Aktuelle Studien zeigen, dass bereits jedes dritte Kind Symptome einer zu hohen psychischen Belastung aufweist (COPSY-Studie, 2021).

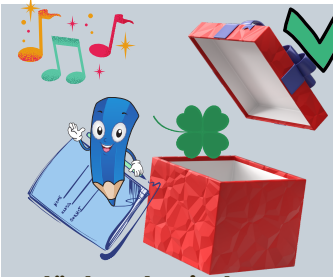
Als Begründerin der Glücksschmiedewerkstatt habe ich mir zum Ziel gemacht, **Kinder, Familien und auch Pädagogen, nachhaltig in ihrer Stresskompetenz und Resilienz zu fördern.** Nur mit einer ausreichenden inneren Stärke und Widerstandskraft, können wir in unseren krisenbehafteten Zeiten, gesund bleiben und ein glückliches Leben führen. Resilienz kann trainiert werden!

Die Programme der Glücksschmiedewerkstatt entsprechen den hohen Anforderungen der zentralen Prüfstelle Prävention und werden, in der Regel, nach § 20a SGB V von Krankenkassen bezuschusst.

Als 4fache Mama, ehemalige Lehrerin, Familientherapeutin und Psychologin steckt meine Erfahrung und mein Herzblut in der Glücksschmiedewerkstatt und ich hoffe, dass noch viele Menschen zu Glücksschmieden werden können!

Kathy Horst-Schäfer

DAS KONZEPT:



**GlücksschmiedeKIDS
(nach § 20 SGB V)
für die Kinder (8 Module)**



**Elternbriefe
und Info-Webinare**



**Online-Training
Stress- und
Ressourcen-
management für Eltern
(optional)**



**Multiplikatoren-
Schulung**
live vor Ort oder online
+
Online-Unterstützung
zur Anwendung im Alltag

**Training Stress- und
Ressourcenmanagement
für Pädagogen** (zert.nach
§20 SGB V) online oder 2
Tage intensiv
(optional)

**Glücksschmiedeparcours
im kommunalen Raum
als niedrigschwelliges
Angebot zur
Gesundheitsförderung
(optional)**

INHALTE:

Theoretischer Hintergrund:

Die Programme der Glücksschmiedewerkstatt basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Resilienzforschung.

Im Fokus steht dabei die Förderung von positiven Perspektiven, Stresskompetenz, sozialen Kompetenzen, Kommunikation, Selbstvertrauen, emotionaler Kompetenz, Lösungsorientierung, Optimismus und Achtsamkeitsschulung.

Gestaltung der Materialien:

Die Materialien der Glücksschmiedewerkstatt sind praxiserprobt, abwechslungsreich und ansprechend gestaltet. Wissensvermittlung, musikalische und kreative Elemente stehen in alltagstauglichen Mikro-Lerneinheiten in Arbeitsbüchern und Audios zur Verfügung. Achtsamkeitsübungen bringen Entspannung und Momente der Fokussierung in den Alltag.

Effektive Lernwege

Durch den Einsatz verschiedener Medien und ansprechender Materialien, wird Resilienzförderung mit Leichtigkeit vermittelt.

Durch den flexiblen Mix aus Präsenzschiulung und Onlineunterstützung können individuelle Lernwege optimal ermöglicht werden. Eine Onlineplattform steht den Multiplikatoren und Eltern unbegrenzt für Austausch und Vernetzung zur Verfügung.