



Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

Eine achtsame Haltung in der pädagogischen Arbeit mit Kindern

Termin:
18.11.25

Uhrzeit:
09:00 – 16:00 Uhr

Zielgruppe:
Pädagogische Fachkräfte

Ort:
Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen

Kosten:
200 Euro

Mindestteilnehmerzahl:
12 Personen

Dozent:
Sandra Holzapfel,
Achtsamkeitstrainerin

Anmeldefrist:
21.10.2025

„**Alles beginnt bei mir**“ – Das ist einer der Leitsätze, der dich durch dieses Seminar tragen wird.

Du erfährst, wie du mit Hilfe der **12 Säulen der Achtsamkeit** und ohne noch mehr Zeit zu investieren, eine achtsame Haltung entwickeln kannst, die dein Leben **gelassener, glücklicher und gesünder** macht!

Du wirst spüren, dass du trotz Herausforderungen und scheinbar unüberwindbaren Hürden, **handlungsfähig** bist und die Werkzeuge für die **Veränderung**, die du dir wünschst, bereits in dir trägst.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Was bedeutet **Achtsamkeit** für dich und wie siehst du **ihre Bedeutung** für den beruflichen Alltag in der Kita?
- Welche Rolle spielen die **12 Qualitäten der Achtsamkeit** in Bezug auf die Stärkung deiner Resilienz und ihre Auswirkungen auf die Zusammenarbeit mit dem Team, den Eltern und den Kindern?
- Wie gestaltest du deine Herangehensweise, um in herausfordernden Momenten den Fokus **auf positive Aspekte** zu lenken und nicht in eine Abwärtsspirale von negativen Gefühlen zu geraten?
- Welche **konkreten Schritte** kannst du unternehmen, um die Prinzipien der Achtsamkeit sofort in deinem beruflichen Alltag umzusetzen?
- Wie kannst du deine achtsame Haltung in die Arbeit mit den Kindern einfließen lassen? (Übungen, Rituale...)

Ziele:

Durch die Kombination von **theoretischem Hintergrundwissen und praktischen Anwendungen** wirst du **sowohl inspiriert** als auch mit **konkreten Werkzeugen** für deinen Alltag ausgestattet.

Du lernst, wie du die **eigene Resilienz stärkst**, **geduldiger mit dir selbst** und mit anderen wirst und wieder **mehr Dankbarkeit für einen so wundervollen Beruf** spürst.

Zudem erfährst du, wie du **hinderliche Glaubenssätze** auflöst und **deine Selbstliebe** zu stärken, um den Kindern ein **gutes Vorbild** zu sein. In **Kleingruppen** findest du heraus, welche Bedeutung die unterschiedlichen Aspekte der Achtsamkeit für **die Beziehung** zu deinem Team, zu den Eltern und zu den Kindern haben.