

KIDS IM GLEICHGEWICHT

DIE KRAFT DER GEFÜHLE – EMOTIONSREGULATION FÜR KINDER



In diesem Programm lernen die Kinder spielerisch Techniken und Übungen kennen, die ihnen helfen ihre Emotionen auszudrücken und zu regulieren, mit Stress umzugehen und die Lebensfreude zu steigern. Mit viel Spaß und Kreativität werden gemeinsam Wege entdeckt, um mehr innere Ruhe zu finden und ein positives Mindset zu entwickeln.

Die Fähigkeit zur Emotionswahrnehmung und zur Regulation überschießender Gefühlsdurchbrüche stellt eine wesentliche Grundfertigkeit dar und hat einen direkten Einfluss auf das subjektiv empfundene psychische Wohlbefinden. Je mehr Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen zur Verfügung stehen, desto resilienter geht ein Kind durchs Leben.

EIGNET SICH DIESES PROGRAMM FÜR IHR KIND?

Das Programm eignet sich für ALLE Kinder in der Altersgruppe von 4–8 Jahren.

INHALT UND UMFANG:

- **Kontaktaufnahme mit den Eltern zur Ermittlung der aktuellen Ist-Situation** sowie möglicher vorliegender Herausforderungen bzw. der bereits vorhandenen Strategien im Umgang mit der Regulation ihrer Emotionen (in Form eines Fragenkatalogs). Auswertung der schriftlichen Erhebung durch eine spezialisierte Klinische- und Gesundheitspsychologin, und **Erhalt der individuellen Auswertung sowie eines Maßnahmenplans**, der speziell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt ist.*
- **Teilnahme der Kinder am “BALANCED KIDS” - Workshop in Gleisdorf / in ausgewählten Seminarzentren**

In diesem Seminar begeben sich die Kinder mit Tapsi, dem verspielten Kater, und seinen Freunden auf eine lustige und spannende Reise. Durch spielerische Ansätze und anhand eines für Kinder ansprechend illustrierten Workbooks werden die Basiskompetenzen in den Bereichen Emotionsregulation, Stressabbau und Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten spielerisch erforscht und mittels Maßnahmen aus Psychologie, Ayurveda und Kräuterkunde Lösungsansätze erarbeitet.

*Bei Auffälligkeiten und schwerwiegenderen Problematiken und daraus erforderlicher klinisch-psychologischer Behandlung sind die Kosten für weiterführende klinisch-psychologische Maßnahmen selbst zu tragen.