

FÜR KITA UND SCHULE

WIR FÜR SIE:

Die **symbioun Akademie** hält eine Vielzahl von Bildungsangeboten zur Prävention und Gesundheitsförderung bereit. Gemeinsam können wir für Sie individuelle und nachhaltige Bildungskonzepte entwickeln oder Einzelmaßnahmen durchführen.

DARAUF KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN:

- bedarfsgerechte & praxisnahe Angebote
- qualifizierte & authentische Dozenten
- interaktive & dynamische Durchführung
- leicht umsetzbare & erprobte wirksame Methoden

DABEI KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN:

- Bewegung und Sport
- Ernährung und Verpflegung
- Stressbewältigung und Resilienztraining
- Entspannung
- Gewaltprävention und Konfliktdeeskalation
- Teambuilding
- weitere Themen, wie beispielsweise Erste Hilfe, Digitalisierung ...

DAMIT KÖNNEN WIR IHRE THEMEN UMSETZEN:

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------|
| • Workshops | • Einzel- & Gruppencoachings | • Projekttag |
| • Online-Seminare uvm. | • Praxisanleitungen | • Fachtag |

Die nachfolgenden Angebote sind ein Auszug der Herbst-/ Winter-Angebote der **symbioun Akademie**.

NEU 
ONLINE
ANGEBOTE



BEWEGUNG & SPORT



BEWEGT DURCH DEN BERUFSALLTAG - **WOHLBEFINDEN TO GO!**

ZIEL

Im Berufsalltag entwickeln sich häufig einseitige und damit nachteilige Bewegungsmuster. Dies führt einerseits zu Überbelastungen einzelner Muskelgruppen (z. B. verspannter Nacken) und andererseits zur Rückbildung anderer Bereiche (Muskelverkürzung und Faszienverklebung).

Hieraus entwickeln sich zahlreiche körperliche Beschwerden, die sich negativ auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken.

Ziel dieses Angebotes ist es zunächst, dass die Teilnehmenden die körperlichen Zusammenhänge verstehen und eigene nachteilige Bewegungsmuster erkennen. In einem nächsten Schritt erlernen die Teilnehmenden praxistaugliche Übungen und Bewegungsabläufe, die sich vorteilhaft auf die beanspruchten Bereiche und den ganzen Körper auswirken.

INHALT

- Verständnis der Zusammenhänge, wie der Körper und die einzelnen Muskelgruppen interagieren
- Erlernen alltagstauglicher Übungen, die ohne Trainingsmaterialien durchgeführt werden können
- Entspannungsübungen für die stark beanspruchte Muskulatur
- Stärkung/Aktivierung berufsbedingt wenig beanspruchter Muskelgruppen

MEHRWERT **Verbesserung des Wohlbefindens durch Veränderung der nachteiligen Bewegungsmuster**

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



ENTLASTET DURCH DEN BERUFSALLTAG – RÜCKENFIT TO GO!

ZIEL

Durch den Berufsalltag werden einzelne Rückenpartien häufig überbeansprucht (z. B. Lendenwirbelsäule). Dies kann zu gesundheitlichen Belastungen wie Rückenschmerzen führen.

Hieraus entwickeln sich häufig Schonhaltungen, die diese Problematik noch weiter verschlechtern.

Ziel dieses Angebotes ist es, dass die Teilnehmenden die körperlichen Zusammenhänge verstehen und eigene nachteilige Bewegungsmuster erkennen. In einem nächsten Schritt erlernen die Teilnehmenden praxistaugliche Übungen, um die einseitigen Belastungen entweder zu vermeiden oder gezielt auszugleichen.

INHALT

- Verständnis der Zusammenhänge, wie der Körper und die Wirbelsäule arbeiten und interagieren
- Erlernen alltagstauglicher Rückenübungen, die ohne Trainingsmaterialien durchgeführt werden können
- Kinästhetische Aktivierungsübungen für zwischendurch
- Entlastung der beanspruchten Muskelgruppen des Rückens

MEHRWERT Mit praxistauglichen Übungen den gesunden Ausgleich zu beruflich notwendigen Bewegungsabläufen schaffen

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„WERFEN, FANGEN, KICKEN!“

ZIEL

Zu den grundlegenden Fähigkeiten, die im Kleinkindalter erlernt werden zählen die Koordination und das Gleichgewicht. Leider müssen auch bei vielen größeren Kindern hier Defizite festgestellt werden.

Bälle gehören zu den beliebtesten Spielgeräten von Kindern. Dies wird genutzt, um mit einer großen Vielfalt an Ballsportarten bzw. -spiele die koordinativen Fähigkeiten spielerisch zu verbessern

Ziel dieses Angebotes ist es daher, wie beispielsweise das Gleichgewicht, die Rhythmusbefähigung oder auch die Kopplungsfähigkeit der Kinder zu schulen. Darüber hinaus sollen ebenfalls die Reaktionsfähigkeit gesteigert sowie die Hand-Auge-Koordination gefördert werden.

INHALT

- Übungen zum Gleichgewicht (Gleichgewicht halten und wiederherstellen)
- Übungen zur Rhythmusbefähigung
- Durchführung von verschiedenen Ballsportarten/-spielen
- Reaktionsübungen mit Signalen und Situationsänderungen

MEHRWERT **Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten der Kinder**

ABLAUF

Dauer	2h
max. Teilnehmerzahl	25
Vor Ort	

PREIS

450,00 (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



BEWEGTES LERNEN – MIT BEWEGUNG ZUM ZIEL

ZIEL

„Bewegung ist die elementare Form des Denkens!“ (Jean Piaget).
Mathematik, Deutsch, Geografie ... egal in welchem Fach - nach einiger Zeit qualmt der Kopf und die Konzentration schwindet. Dies führt zu Frustration und Stress, sowohl bei den Schüler*innen, als auch bei den Pädagog*innen.

Ziel dieses Angebotes ist es daher, neue Zugänge und Methoden zur Lernstoffvermittlung zu finden. Durch gezielte körperliche Aktivitäten wird die Konzentration- und Merkfähigkeit erhöht und Stresshormone abgebaut.

Mit den neuen Methoden erleben die Schüler*innen neue Erfolgsmomente beim Lernen, was zu mehr Motivation führt. Zusätzlich wird durch bewegtes Lernen die Haltung sowie die Motorik verbessert.

INHALT

- Spiele und Übungen zur lernbegleitenden Funktion (Lernen mit Bewegung, Bewegungspausen)
- Spiele und Übungen zur lernerschließende Funktion (Lernen durch und in Bewegung)
- Coaching und Praxisanleitung unter Einbindung aktuell zu vermittelnder Unterrichtsstoff

MEHRWERT **Motivation und Erfolgserlebnisse durch Integration von Bewegung in den Lernprozess**

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **2**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, SPIELEN!“

ZIEL

Welches Kind spielt nicht gerne? Am besten direkt drauf los und ohne viel Vorbereitungszeit – einfach spielen. Spiele ohne Materialien eignen sich nicht nur super für Zwischendurch und wenn es mal schnell gehen muss, sondern auch für den Alltag, da sie keine große Vor- bzw. Nachbereitungen bedürfen. Diese Spiele können dazu beitragen angespannte Situationen aufzulockern und auch Naturmaterialien als „Spielzeuge“ anzusehen.

Ziel dieses Angebotes ist es daher, die Kreativität der Teilnehmenden zu steigern. Innerhalb der Gruppe werden sowohl die Kommunikation als auch die Kooperationsfähigkeit verbessert.

INHALT

- Vermittlung eines großen Repertoires an Spielen und Ideen zur simplen Umsetzung
- Kennenlernen neuer Bewegungsräume (Wald, Wiese, Sand, Steine ...)
- Spielideen und Übungen unter Erarbeitung eigener Lösungsansätze zur Förderung von Eigeninitiative und Kooperation in der Gruppe
- Handlungsspielraum fördern, ohne jegliche Vorgaben (Laissez-Faire Erziehungsstil)

MEHRWERT

Spielerisch wird die Kreativität und Kooperationsfähigkeit der Kinder gefördert

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



ERNÄHRUNG & VERPFLEGUNG



„FIT FÜR DEN TAG“ – DIE WIRKLICHEN ENERGIELIEFERANTEN!

ZIEL

Aufgrund von Zeitmangel wird häufig auf Fastfood- oder Fertigprodukte statt auf vollwertige und nährstoffreiche (Zwischen-) Mahlzeiten zurückgegriffen.

Leider führt dies häufig zu Konzentrations- und Leistungstiefs, welche in vielen Fällen mit Kaffee und Energydrinks behoben werden.

Die Teilnehmenden erlernen, wie sie sich mit gesunden und einfachen Pausenmahlzeiten ausgewogen und vollwertig ernähren und mit Energie für den ganzen Tag versorgen können.

INHALT

- Was ist ein vollwertiger Pausensnack?
- Praxistipps für Power-Müslis und Power-Sandwiches
- Vorratshaltung – wie kann ich (Zwischen-) Mahlzeiten gut vorbereiten, einwecken, einfrieren?
- Kombination von Lebensmitteln, damit der Körper alle Mikro- und Makronährstoffe erhält und verwerten kann
- Aufzeigen einer Blutzuckerkurve und deren Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Konzentration

MEHRWERT

Die Teilnehmenden haben durch eine vollwertige und ausgewogene Ernährung die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit selbst in der Hand.

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„ABWECHSLUNGSREICHE BROTBBOX“ – IDEEN UND INFORMATIONEN FÜR ELTERN

ZIEL

Mit einem vollwertigen Frühstück aus der Brotbox können Eltern einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung ihrer Kinder leisten. Kinder lassen sich hierbei sehr leicht durch eine abwechslungsreiche und liebevoll gestaltete Brotbox animieren.

Ziel dieses Angebotes ist es, die Eltern für eine ausgewogene, bedarfsgerechte und ansprechende Ernährung ihrer Kinder zu informieren und zu motivieren.

INHALT

- Zubereitung einer „gesunden“ Brotbox (Zusammensetzung und Vorteile)
- Möglichkeiten der Vorbereitung und Vorratshaltung
- Aufzeigen einer Blutzuckerkurve und den Einfluss dieser auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Aufzeigen von versteckten Zuckern
- Ernährungspyramide
- Kinder bei der Entscheidung über Lebensmittel einbeziehen
- Bewusstsein für Regionalität, Saison und Vielfältigkeit schaffen
- Einfluss von verarbeiteten Produkten auf die Zahn- und Darmgesundheit
- Gesunde und kindgerechte Durstlöscher

MEHRWERT

Eltern und Pädagogen arbeiten Hand in Hand und verbessern gemeinsam die Ernährung der Kinder im Kita- und Schulalltag.

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„KINDERLEBENSMITTEL“ – MEHR SCHEIN ALS SEIN

ZIEL

Wenn man sein Kind gesund ernähren möchte und im Alltag sehr wenig Zeit zur Zubereitung bleibt, greift man als Eltern sehr gern auf sogenannte ‘Kinderlebensmittel’ zu - in der Meinung, das Kind gesund zu ernähren. Aber was versteckt sich tatsächlich hinter diesem Begriff und auf was sollen Eltern besser achten?

Ziel des Angebotes ist es, Eltern für die Themen “Kinderlebensmittel” und “kinderleichte Ernährung” zu sensibilisieren und praktische Tipps für den Eltern-Alltag in die Hand zu geben.

INHALT

- Was sind „Kinderlebensmittel“ und worauf ist zu achten?
- Kritische Inhaltsstoffe wie Transfettsäuren, Aroma- und Farbstoffe, Zucker
- Was beeinflusst das Essverhalten von Kindern?
- Anbau von Lebensmitteln
- Zubereitung von verschiedenen Gerichten

MEHRWERT Eltern können geeignete Lebensmittel aussuchen und kindgerecht nutzen.

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

450,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



STRESSBEWÄLTIGUNG & RESILIENZTRAINING



„FIT FOR STRESS“ – STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG

ZIEL

Stress gehört nicht erst seit einigen Jahren zu unserem Berufs- und Familienalltag. Stress gab es schon immer. Nur haben sich die Umstände und unsere Sichtweise ihnen gegenüber maßgeblich verändert. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, in der von uns viele verschiedene Dinge oft gleichzeitig erwartet werden und es tauchen unweigerlich Konflikte auf, die durch unser subjektives Stressempfinden zusätzlich verstärkt werden. Leider überhören wir hierbei viel zu oft die Signale unseres Körpers und geraten in einigen Fällen in das befürchtete Burnout.

Ziel dieses Angebotes ist es daher, die Teilnehmenden zunächst sowohl für ihren Körper und Geist und seine Signale als auch für die vielen Stresssituationen in Berufs- und Privatleben zu sensibilisieren. In einem zweiten Schritt werden Ihnen Möglichkeiten gezeigt, mit Stresssituationen kompetent umzugehen, um das eigene Stressempfinden zu senken.

INHALT

- Arten von Stress (Eustress, Distress)
- Zielgerichtete Informationen zur Wirkung von Stress auf Körper und Geist
- Selbstreflexion (z. B. „Wo liegen meine Grenzen?“, „Wie sieht mein Wertesystem aus? Was ist mir eigentlich wichtig?“)
- Situationsreflexion (z. B. „Was kann ich ändern und was nicht?“, „Warum reagiert mein Gegenüber auf diese Art und Weise?“)
- Zielgerichtete Informationen zu hilfreichen Verhaltensalternativen in Stresssituationen
- Kurze Einführung in die Welt der Entspannungsmethoden

MEHRWERT **Stressreduktion durch die Befähigung zum eigenständigen und kompetenten Umgang mit Stresssituationen im Arbeitsalltag und Privatleben**

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online-Workshop

PREIS

563,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„FIT FOR RESILIENCE“ – TAGESSEMINAR RESILIENZTRAINING FÜR EINSTEIGER

ZIEL

Wer von uns sehnt sich nicht danach, aufrecht den alltäglichen Stresssituationen mit einem Lächeln gegenüberzutreten zu können? Die, die es können, bezeichnet man als resilient. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen und damit die Fähigkeit, Stresssituationen selbstständig ohne langfristige negative Auswirkungen für sich selbst zu meistern. Dies ist eine Kunst, die man durchaus erlernen kann. Mittels der Resilienz können Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben und all die alltäglichen Herausforderungen mit einem Lächeln tragen.

Ziel dieses Angebotes ist es, zusammen mit den Teilnehmenden ihren individuellen Umgang mit Stresssituationen zu analysieren, um bestimmte Verhaltensmuster zu erkennen. In einem zweiten Schritt erhalten die Teilnehmenden Anregungen, um diese Verhaltensmuster positiv zu verändern. Basis hierfür ist die Reflexion über sich selbst sowie über die Erwartungen, die sie an ihr Leben und Umfeld haben und die das Umfeld an sie stellt.

INHALT

- Definitionen von „Resilienz“ und „Krise“
- Zielgerichtete Informationen zur Wirkung von Stress auf Körper und Geist
- Selbstreflexion (z. B. „Wie reagiere ich auf verschiedene Stresssituationen?“, „Was ist mir wichtig?“)
- Situationsreflexion (z. B. „Was kann ich ändern und was nicht?“)
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Kurze Praxisübungen zu alternativen Verhaltensmustern

MEHRWERT **Entspannter und realitätsbezogener Umgang mit Stress- und Krisensituationen im Arbeitsalltag und Privatleben zur Steigerung der eigenen Lebensqualität**

ABLAUF

Dauer **7h**
max. Teilnehmerzahl **15**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

1313,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„FIT FOR RESILIENCE“ – EINZELCOACHING RESILIENZTRAINING

ZIEL

Wer von uns sehnt sich nicht danach, aufrecht den alltäglichen Stresssituationen mit einem Lächeln gegenüberzutreten zu können? Die, die es können, bezeichnet man als resilient. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen und damit die Fähigkeit, Stresssituationen selbstständig ohne langfristige negative Auswirkungen für sich selbst zu meistern. Dies ist eine Kunst, die man durchaus erlernen kann. Mittels der Resilienz können Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben und all die alltäglichen Herausforderungen mit einem Lächeln tragen.

Ziel dieses Angebotes ist es, zusammen mit den Teilnehmenden seinen individuellen Umgang mit Stresssituationen zu analysieren, um bestimmte Verhaltensmuster zu erkennen. In einem zweiten Schritt erhält der Teilnehmende Anregungen, um diese Verhaltensmuster positiv zu verändern. Basis hierfür ist die Reflexion über sich selbst sowie über die Erwartungen, die er an sein Leben und Umfeld hat und die das Umfeld an ihn stellt.

INHALT

- Definitionen von „Resilienz“ und „Krise“
- Zielgerichtete Informationen zur Wirkung von Stress auf Körper und Geist
- Selbstreflexion (z. B. „Wie reagiere ich auf verschiedene Stresssituationen?“, „Was ist mir wichtig?“)
- Situationsreflexion (z. B. „Was kann ich ändern und was nicht?“)
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Kurze Praxisübungen zu alternativen Verhaltensmustern

MEHRWERT

Entspannter und realitätsbezogener Umgang mit Stress- und Krisensituationen im Arbeitsalltag und Privatleben zur Steigerung der eigenen Lebensqualität

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **1**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

563,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„FIT FOR RESILIENCE“ – WORKSHOP RESILIENZTRAINING FÜR EINSTEIGER

ZIEL

Wer von uns sehnt sich nicht danach, aufrecht den alltäglichen Stresssituationen mit einem Lächeln gegenüberstehen zu können? Die, die es können, bezeichnet man als resilient. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen und damit die Fähigkeit, Stresssituationen selbstständig ohne langfristige negative Auswirkungen für sich selbst zu meistern. Dies ist eine Kunst, die man durchaus erlernen kann. Mittels der Resilienz können Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben und all die alltäglichen Herausforderungen mit einem Lächeln tragen.

Ziel dieses Angebotes ist es, zusammen mit den Teilnehmenden ihren individuellen Umgang mit Stresssituationen zu analysieren, um bestimmte Verhaltensmuster zu erkennen. In einem zweiten Schritt erhalten die Teilnehmenden Anregungen, um diese Verhaltensmuster positiv zu verändern. Basis hierfür ist die Reflexion über sich selbst sowie über die Erwartungen, die sie an ihr Leben und Umfeld haben und die das Umfeld an sie stellt.

INHALT

- Definitionen von ‚Resilienz‘ und ‚Krise‘
- Zielgerichtete Informationen zur Wirkung von Stress auf Körper und Geist
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Kurze Praxisübungen zu alternativen Verhaltensmustern

MEHRWERT

Entspannter und realitätsbezogener Umgang mit Stress- und Krisensituationen im Arbeitsalltag und Privatleben zur Steigerung der eigenen Lebensqualität

ABLAUF

Dauer **3h**
max. Teilnehmerzahl **15**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

713,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



ENTSPANNUNG

„FIT FOR RELAX“ – ENTSPANNUNGSTECHNIKEN HAUTNAH

ZIEL

Einfach nach der Arbeit entspannen können, die Füße hochlegen und mit den Kindern ausgelassen spielen. Aber wer kann das heute noch? Erwachsene stehen Tag für Tag sehr vielen Stresssituationen gegenüber und haben es nicht selten schlichtweg verlernt, zu entspannen. Das sprichwörtliche „Abschalten“ wird kaum noch beherrscht. Um die eigene Entspannung zu fördern, kann man zwar mit-
ter Weile auf sehr viele verschiedene Techniken zurückgreifen, verliert jedoch leicht den Überblick und findet nicht unbedingt schnell eine individuell passende Entspannungsmethode. Teilweise geht hierdurch auch die Motivation verloren.

Ziel des Angebots ist es daher, den Teilnehmenden die Technik des „Loslassens“ und Entspannens auf unterschiedlichen Art näherzubringen. Der Weg führt hier insbesondere über das Achtsamkeitstraining, aber auch andere populäre Entspannungstechniken. Auf diese Weise können die Teilnehmenden noch während des Angebotes herausfinden, welche Technik ihre eigene Entspannung fördert.

INHALT

- Wirkung von Stress auf Körper und Geist
- verschiedene Entspannungstechniken (u. a. Autogenes Training, Phantasie-
reisen, PMR, Yoga, Aromatherapie)
- Kurze Praxisübungen zur individuellen Austestung

MEHRWERT **Herausfinden passender Techniken zur zielgerichteten Entspannung mit größtmöglichem Erfolg**

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

563,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.

„HAKUNA MATATA“ – KINDLICHE ENTSPANNUNG FÜR ELTERN

ZIEL

Einfach mal Kind sein! Das ist leichter gesagt als getan, denn bereits unsere Kinder sind vielen verschiedenen Stresssituationen (Kita, Schule, Streitigkeiten mit Eltern, Geschwistern und Freunden) ausgesetzt. Im Vergleich zu uns Erwachsenen gehen Kinder mit diesem Stress anders um. Entweder lassen sie ihren Emotionen freien Lauf und bekommen dafür manchmal Ärger, verschließen sich oder überspielen unbewusst Stress und zeigen körperliche Symptomatiken (z. B. Kopf- und Rückenschmerzen, Übelkeit, Durchfall, gesteigerte Infektanfälligkeit).

Ziel des Angebots ist es, Eltern bzw. Pädagog*innen die verschiedenen Typen kindlichen Stressverhaltens zu erklären sowie verschiedene Entspannungstechniken durch Praxisübungen zu testen. Eltern werden so in die Lage versetzt, zusammen mit ihren Kindern die Methode zu finden, mit der das Kind am besten entspannen kann. Darüber hinaus bietet sich natürlich auch die Möglichkeit, miteinander Erfahrungen auszutauschen.

INHALT

- Zielgerichtete Informationen über die Wirkung von Stress auf den kindlichen Körper und Geist
- Informationen über den angemessenen Umgang mit stressinduzierten Emotionen von Kindern
- Zielgerichtete Informationen über verschiedene Entspannungstechniken (u. a. Autogenes Training, Phantasie Reisen, Yoga, Massagen, Aromatherapie)
- Kurze Praxisübungen zur individuellen Austestung

MEHRWERT **Durch wirksame Techniken mehr Entspannung im Alltag finden.**

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online-Workshop

PREIS

563,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.

„DEINE SINNESREISE“

ZIEL

Unsere Sinne nehmen im Alltag eine wesentliche Rolle ein. Gestärkte Sinne helfen uns dabei unsere Wahrnehmung auf bestimmte Ziele zu lenken und sie sind Grundlage für Aktivität und Teilhabe in unserem Tagesablauf. Durch Sinneswahrnehmung erfährt man Identität, Selbstvertrauen, Weltwissen und soziale Kompetenzen, die einem dabei helfen soziale Bindungen zu erleben und zu gestalten.

Ziel dieses Angebotes ist es daher, die fünf wesentlichen Sinne der Kinder zu schulen und zu schärfen, um diese für sich selbst zu nutzen.

INHALT

- Vermittlung der einzelnen Sinne (Welche gibt es? Was machen sie?)
- Einbringung des Tastsinns in Alltag und Natur
- Übungen zur visuellen und auditiven Wahrnehmung
- Kombinationen der verschiedenen Sinne

MEHRWERT Kinder lernen ihre Umwelt bewußt und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

ABLAUF

Dauer **2h**
max. Teilnehmerzahl **Arbeiten in Kleingruppen bis max. 10 Teilnehmer*innen**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

563,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



GEWALTPRÄVENTION & KONFLIKTDEESKALATION

„FIT FOR CONFLICT“ – KONFLIKTMANAGEMENT

ZIEL

Wäre es nicht langweilig, wenn wir alle derselben Meinung wären? Unterschiedliche Ansichten und damit auch Konflikte gehören zum Menschsein dazu, wie der aufrechte Gang. Die Kunst hierbei ist jedoch, die Konflikte so zu behandeln, dass sie keine unüberwindbaren Schwierigkeiten mehr darstellen und das Berufs- sowie Privatleben nicht mehr maßgeblich beeinflussen. Nicht jeder Konflikt lässt sich lösen, aber zumindest abmildern und im besten Fall bereits im Voraus verhindern.

Ziel dieses Angebotes ist es daher, die Teilnehmenden für Konfliktsituationen zu sensibilisieren und sie in die Lage zu versetzen, mit ihnen kompetent umzugehen.

Bei der Ausrichtung der Inhalte bzw. Praxiseinheiten orientieren wir uns an Ihrem Bedarf(z. B. Teambildung, Verbesserung der Eltern-Pädagog*innen-Beziehung, Verbesserung der Beziehung zwischen Mitarbeitern*innen und Kunden*innen).

INHALT

- verschiedene Kommunikationsmodellen (u. a. Schulz von Thun, Transaktionsanalyse)
- verschiedene Kommunikationstechniken
- Training von Selbst- und Situationsreflexion
- Kurze Praxisübungen zum Training verschiedener Ansätze

MEHRWERT Vermeidung, Lösung bzw. Vermittlung von Konflikten zur Stressreduktion im Arbeitsalltag und Privatleben; Erhöhung gegenseitiger Wertschätzung im Team

ABLAUF

Dauer **3h**
max. Teilnehmerzahl **15**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

713,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.





„SCHULTERSCHLUSS STATT ELLENBOGEN“ – TAGESSEMINAR TEAMBUILDING FÜR MITARBEITER

ZIEL

Nur wer es schafft, unterschiedliche Persönlichkeiten zu einem gut funktionierenden Team zusammenzuführen, welches sich gegenseitig unterstützt, motiviert und auch in herausfordernden Zeiten zusammenhält kann alle anstehenden Herausforderungen meistern.

Ziel des Angebotes ist es, die Teamkompetenzen von Mitarbeiter*innen zu steigern, damit eine Teamidentität entstehen kann, als Basis eines gesundheitsförderlichen Miteinanders.

INHALT

- Tuckman-Phasenmodell der Teambildung
- negative Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (z. B. Ausgrenzung, Mobbing, Lästern, starke Formen von Egoismus, Beleidigung und Entwürdigung durch Nutzung eines unangemessenen Sprachgebrauchs, die Rolle von Vorurteilen)
- positive Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (Rolle des Vertrauens, der angemessenen Sprachgebrauch, der würdevolle Umgang, Hinterfragung von Vorurteilen)
- Situationsreflexion (z. B. „Wie wirke ich auf andere?“, „Welche Erwartungen haben sie?“)
- Praxisübungen zur Teambildung (z. B. Rollenspiele, Konstruktionsspiele)

MEHRWERT

Schaffung eines positiven Betriebsklimas zur Steigerung Produktivität und Lebensqualität Ihrer Mitarbeitenden im Unternehmen

ABLAUF

Dauer **7h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

1313,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„SCHULTERSCHLUSS STATT ELLENBOGEN“ – **WORKSHOP** **TEAMBUILDING FÜR MITARBEITER**

ZIEL

Nur wer es schafft, unterschiedliche Persönlichkeiten zu einem gut funktionierenden Team zusammenzuführen, welches sich gegenseitig unterstützt, motiviert und auch in herausfordernden Zeiten zusammenhält kann alle anstehenden Herausforderungen meistern.

Ziel des Angebotes ist es, die Teamkompetenzen von Mitarbeiter*innen zu steigern, damit eine Teamidentität entstehen kann, als Basis eines gesundheitsförderlichen Miteinanders.

INHALT

- Tuckman-Phasenmodell der Teambildung
- negative Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (z. B. Ausgrenzung, Mobbing, Lästern, starke Formen von Egoismus, Beleidigung und Entwürdigung durch Nutzung eines unangemessenen Sprachgebrauchs, die Rolle von Vorurteilen)
- positive Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (Rolle des Vertrauens, der angemessenen Sprachgebrauch, der würdevolle Umgang, Hinterfragung von Vorurteilen)
- Praxisübungen zur Teambildung (z. B. Rollenspiele, Konstruktionsspiele)

MEHRWERT

Schaffung eines positiven Betriebsklimas zur Steigerung der Lebensqualität Ihrer Mitarbeitenden im Unternehmen, Steigerung der Produktivität

ABLAUF

Dauer **3h**
max. Teilnehmerzahl **20**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

713,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„SCHULTERSCHLUSS STATT ELLENBOGEN“ – WORKSHOP TEAMBUILDING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

ZIEL

Nur wer es schafft, unterschiedliche Persönlichkeiten zu einem gut funktionierenden Team zusammenzuführen, welches sich gegenseitig unterstützt, motiviert und auch in herausfordernden Zeiten zusammenhält, kann alle anstehenden Herausforderungen meistern.

Ziel des Angebotes ist es, Führungskräfte für Teambuildungsprozesse zu sensibilisieren und diese zielgerichtet zu unterstützen und fördern zu können.

INHALT

- Tuckman-Phasenmodell der Teambildung
- negative Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (z. B. Ausgrenzung, Mobbing, Lästern, starke Formen von Egoismus, Beleidigung und Entwürdigung durch Nutzung eines unangemessenen Sprachgebrauchs, die Rolle von Vorurteilen)
- positive Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (Rolle des Vertrauens, der angemessenen Sprachgebrauch, der würdevolle Umgang, Hinterfragung von Vorurteilen)
- Situationsreflexion (z. B. „Wie wirke ich auf andere?“, „Welche Erwartungen haben sie?“)
- Praxisübungen zur Teambildung (z. B. Rollenspiele, Konstruktionsspiele)

MEHRWERT

Schaffung eines positiven Betriebsklimas zur Steigerung der Produktivität und Lebensqualität Ihrer Mitarbeitenden im Unternehmen

ABLAUF

Dauer **3h**
max. Teilnehmerzahl **10**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

713,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.



„SCHULTERSCHLUSS STATT ELLENBOGEN“ – TAGESSEMINAR TEAMBUILDING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

ZIEL

Nur wer es schafft, unterschiedliche Persönlichkeiten zu einem gut funktionierenden Team zusammenzuführen, welches sich gegenseitig unterstützt, motiviert und auch in herausfordernden Zeiten zusammenhält kann alle anstehenden Herausforderungen meistern.

Ziel des Angebotes ist es, Führungskräfte zu befähigen Teambuildungsprozesse aktiv zu gestalten und zu fördern.

INHALT

- Persönlichkeitstypen
- Tuckman-Phasenmodell der Teambildung
- Zielgerichtete Informationen über negative Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (z. B. Ausgrenzung, Mobbing, Lästern, starke Formen von Egoismus, Beleidigung und Entwürdigung durch Nutzung eines unangemessenen Sprachgebrauchs, die Rolle von Vorurteilen)
- Zielgerichtete Informationen über positive Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf das Team (Rolle des Vertrauens, der angemessenen Sprachgebrauch, der würdevollen Umgang, Hinterfragung von Vorurteilen)
- Selbstreflexion (z. B. „Was ist mir wichtig?“, „Welche Verantwortung trage ich als Führungskraft“, „Welche Ansprüche haben ich an mich und mein Umfeld?“)
- Situationsreflexion (z. B. „Wie wirke ich auf andere?“, „Welche Erwartungen haben sie?“)
- Praxisübungen zur Teambildung (z. B. Rollenspiele, Konstruktionsspiele)

MEHRWERT

Schaffung eines positiven Betriebsklimas zur Steigerung der Lebensqualität Ihrer Mitarbeiter*innen im Unternehmen, Steigerung der Produktivität

ABLAUF

Dauer **7h**
max. Teilnehmerzahl **10**
Online, auch vor Ort möglich

PREIS

1313,00 Euro (wenn vor Ort zzgl. Reisekosten 0,30 Euro je Kilometer).
Die Leistungen sind nach § 4 Nr. 22 a des UStG umsatzsteuerfrei.

Nicht das Passende gefunden? Dann machen wir es passend!

1. WIR SEHEN BEDARF ZU FOLGENDEN THEMEN: (Mehrfachnennungen möglich)

Bewegungsförderung

Konfliktdeeskalation, Gewalt- & Suchtprävention

Ernährung, Verpflegung

Medienkonsum

Entspannung

Erste Hilfe für Kinder, Personal, Eltern

Stressmanagement, Resilienz

eigenes Wunschthema:

2. UNSERE WÜNSCHE ETWAS KONKRETER:

3. TEILNEHMER*INNEN DER MASSNAHME:

Pädagog*innen

Kinder / Teilnehmerzahl

Eltern

4. DURCHFÜHRUNG DES O.G. THEMAS IN FOLGENDEM FORMAT

Workshop

Online-Seminar

Coaching & Praxisanleitung

Präventionskurs

Vortrag

Projekttag

eigenes Format:

Wir haben haben Stunden Zeit je Maßnahme.

FRAGEN AUSGEFÜLLT VON:

Name:

Funktion:

Tel.:

Mail:

Einrichtung / Unternehmen:

Datum / Adresse:

Rücksendung per E-mail an **akademie@sympioun.de** oder per Fax an **03621 50789-11**

Rückfragen möglich unter: **03621/ 50 33 6-35**