

Seminar-Nr. 69/2025

„Resilienz – Stark im Leben“

Wie entwickeln Kinder Resilienz

Zielgruppe Pädagog*innen
Mitarbeiter*innen
in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhaus
Grundschulkind-
betreuung

Zeitpunkt 15.-16.10.2025

Ort IBB-Bildungszentrum
Hausham

Seminarzeit 09.15-16.30 Uhr

Referentin Claudia Schmal

Kosten 240,00 €

Wie können wir Kinder dabei unterstützen, gesund zu bleiben und stark im Leben zu stehen? Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage danach, was Kinder stark und widerstandsfähig macht und welche Faktoren ihre seelische Gesundheit fördern. Auf Basis des Konzepts der Salutogenese sowie neuesten Erkenntnissen der Resilienzforschung können Sie Kinder dabei unterstützen, körperlich und seelisch gesund zu bleiben und ein achtsames, gesundes und sinnerfülltes Leben zu führen.

In den zwei Seminartagen diskutieren wir Risikofaktoren der aktuellen Lebenswelt und fokussieren uns zugleich auf gesundheitsrelevante Schutzfaktoren. Wir stellen die Frage, wie das Schutzfaktorenkonzept der Resilienzforschung in der pädagogischen Praxis effektiv umgesetzt werden können.

Inhalte des Seminars:

- Konzept der Salutogenese von Antonovsky
- Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung
- Mit vorhandenen Risikofaktoren umgehen
- Die Bedeutung gesunder Ernährung, Schlaf und Bewegung
- Gesunde, soziale Beziehungen stärken
- Durch Achtsamkeit zur besseren Körperwahrnehmung
- Was der Sinn des Lebens zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt
- Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen