

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 221-2303**

### **Fortbildung Kinderentspannungstrainer\*in für Pädagog\*innen in Kindertageseinrichtungen und OGS - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

#### **Voraussetzung**

Berufliche Erfahrungen als pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen und OGS

#### **Seminarziel**

Erlernen von Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation), Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Bewegungsspielen für Kinder. Einübung von altersspezifischen Möglichkeiten für Kindergarten- und Grundschulkinder und Erlangung der Fähigkeit, gezielte Entspannungseinheiten für Kinder im Kita- und OGS-Alltag umzusetzen.

#### **Anmeldebedingungen**

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 20,00

#### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Vortragsraum, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Mittwoch, 09.02.2022 10:00-16:00 Uhr** **6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Vorstellungsrunde

Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung

Einführung Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) in Theorie und Praxis

Fantasiereisen, Körperreisen, Meditation

**Donnerstag, 10.02.2022 10:00-16:00 Uhr** **6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Entspannungsverfahren für Kinder: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Altersspezifischer Ansatz

Atem- und Wahrnehmungsübungen

Bewegungsspiele - Gruppenarbeit

**Freitag, 11.02.2022 10:00- 16:00 Uhr** **6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Aufbau einer Entspannungseinheit zur Umsetzung im Alltag mit den Kindern,

Einsatz von Hilfsmitteln

Praktische Lehrprobe der Teilnehmer\*innen

Zertifikatüberreichung

Abschluss

VHS Rhein-Erft, 22.10.2021

