

Regulation Resilienz Resonanz

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Selbst- und Co-Regulation als Grundlage für Gesundheit, Beziehung und Bildung

Selbstregulation ist für Kinder eine neurophysiologische und emotionale Entwicklungsleistung. In den ersten Lebensjahren sind sie dafür auf die feinfühliges Co-Regulation durch Erwachsene angewiesen.

Co-Regulation ist eine professionelle Beziehungsleistung. Die eigene Selbstregulation der Erwachsenen wird damit zur zentralen Handlungskompetenz: Sie ermöglicht, Stressdynamiken zu erkennen und passend zu beantworten.

Selbst- und Co-Regulation können nur wirksam werden, wenn sie **den Körper** einbeziehen und sich auch auf körperliche - oder besser: verkörperte - Prozesse bezieht. Denn der Körper ist nicht nur das primäre Ausdrucks- und Regulationsmedium von Kindern, sondern auch ein zentraler Zugang zu Selbstregulation und Resilienz bei Erwachsenen.

Ineke Eilers

 www.inekeeilers.de

 info@inekeeilers.de



Kita-Fachberaterin ●
Autorin ●
Gesundheitswissenschaftlerin (B.A.) ●
Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) ●
Neuromotorische Entwicklungsförderin (INPP) ●
Marte Meo Practitioner ●
Ernährungsberaterin ●
Yogalehrerin ●
10 Jahre Erfahrung in früher Bildung ●
und wissenschaftlicher Praxisforschung



Regulation Resilienz Resonanz

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Inhalte

Selbstregulation und Co-Regulation in der pädagogischen Praxis –

2 Tage

wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Gestresste Kinder lernen nicht -

1 Tag

Selbstregulation und Co-Regulation in der pädagogischen Praxis

Regulation, Resilienz, Resonanz -

3 Tage

Schlüsselkompetenzen für Entwicklung, Beziehung und Bildung in der pädagogischen Praxis

Kleine Körper, große Reaktionen -

1 Tag

herausforderndes Verhalten verstehen

Wie Kinder lernen -

1 Tag

das Gehirn als Schlüssel zu wirksamer frühkindlicher Bildung

Wie essen Kinder?

1 Tag

Selbstreguliertes und intuitives Essen verstehen und fördern

Alle Fortbildungen sind gemäß § 4 Nr. 21 a) bb) Umsatzsteuergesetz als Aus- bzw. Weiterbildungsmaßnahme anerkannt und von der Umsatzsteuer befreit.

Der Klassiker

2 Tage

Selbstregulation und Co-Regulation in der pädagogischen Praxis –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen



Inhalte

Fokus Kinder

- Entwicklung von Stressreaktionsmustern
- Auswirkungen von Belastungen und Stress auf die kindliche Entwicklung (Gesundheit, Lernen und Verhalten)
- Verstehen und Einschätzen von Wohlbefinden, Regulation und Belastung
- Herausforderndes Verhalten als Ausdruck von Dysregulation
- Co-Regulation in pädagogischen Beziehungen

Fokus Erwachsene

- Zusammenhang von Selbstregulation und Co-Regulation
- Neurophysiologische Grundlagen von Belastungen und Stress
- (Funktionsweise des Nervensystems, Gehirnfahrstuhl, Stresstoleranzfenster)
- Erkennen eigener Stressreaktionsmuster
- Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen und Regulationsstrategien
- Körperorientierte Methoden und Selbstfürsorgestrategien

Ziele

- vertieftes Wissen über die neurophysiologischen Grundlagen von Stress
- Kindliches Wohlbefinden und Stress unter neurobiologischen Aspekten verstehen, erkennen und fördern
- Ausdrucksformen von Wohlbefinden, Dysregulation und Belastung erkennen
- Zusammenhänge zwischen kindlichem Stress und erwachsenem Wohlbefinden erkennen
- eigene Regulationskompetenzen reflektieren und weiterentwickeln
- Repertoire an Selbstregulationsstrategien erweitern
- eigenes Wohlbefinden in der pädagogischen Arbeit berücksichtigen und stärken

Gestresste Kinder lernen nicht – Selbstregulation und Co-Regulation in der pädagogischen Praxis



Inhalte

- Neurophysiologische Grundlagen von Belastungen und Stress (Funktionsweise des Nervensystems, Gehirnfahrstuhl, Stresstoleranzfenster)
- Auswirkungen von Belastungen und Stress auf die kindliche Entwicklung (Gesundheit, Lernen und Verhalten)
- Verstehen und Einschätzen von Wohlbefinden, Regulation und Belastung
- Herausforderndes Verhalten als Ausdruck von Dysregulation
- Zusammenhang von Selbstregulation und Co-Regulation
- Körperorientierte Methoden und Selbstfürsorgestrategien

Ziele

- Kindliches Wohlbefinden und Stress unter neurobiologischen Aspekten verstehen, erkennen und fördern
- Grundlagenwissen über die neurophysiologischen Grundlagen von Stress erlangen
- Ausdrucksformen von Wohlbefinden, Dysregulation und Belastung erkennen
- Regulationshilfen entwickeln und im Alltag umsetzen
- Zusammenhänge zwischen kindlichem Stress und erwachsenem Wohlbefinden erkennen

Vertieft

3 Tage

Regulation, Resilienz, Resonanz –
Schlüsselkompetenzen für Entwicklung,
Beziehung und Bildung in der
pädagogischen Praxis



Inhalte

zusätzlich zur 2-tägigen Veranstaltung:

- Dimensionen von Gesundheit (WHO)
- Wohlbefinden als "fuzzy concept"
- individuelle und organisationale Resilienz
- Salutogenese und salutogenetische Gesundheitsförderung und Prävention
- Resonanz nach Hartmut Rosa
- Bedeutung des Körpers bei Selbstregulation, Selbstfürsorge und Resilienz (Embodiment, Bottom-Up-Strategien, Triadisches Prinzip)
- 7 Arten der Erholung
- Mein Einflussbereich (Circle of Influence)

Ziele

zusätzlich zur 2-tägigen Veranstaltung:

- Grundlagenwissen über Konzepte der Gesundheit (WHO) und der Resilienz erlangen
- Resonanz als Schlüssel zu lebendigen Bildungs- und Beziehungsprozessen verstehen
- Bedeutung des Körpers als Zugang zu Selbstwahrnehmung, Regulation und Kommunikation erfahren
- das eigene Wohlbefinden stärken, in der pädagogischen Arbeit berücksichtigen und passende Selbstfürsorge- und Erholungsstrategien ermitteln

Kleine Körper, große Reaktionen – herausforderndes Verhalten verstehen



Inhalte

- Dysregulation neurophysiologisch verstehen
- Voraussetzungen für die Entwicklung von Selbstregulation (Gehirnentwicklung, exekutive Funktionen, motorische und sensorische Entwicklung)
- Eskalationsdynamiken verstehen und handlungsfähig bleiben
- Funktion(en) und Bedürfnisse hinter herausforderndem Verhalten verstehen
- Vom Verstehen zum Handeln: passende Handlungsstrategien und Regulationshilfen entwickeln und im Alltag einsetzen
- herausforderndem Verhalten (auch in Zukunft) fundiert und systematisch begegnen

Ziele

- Voraussetzungen für Selbstregulation kennen und in Bezug auf herausforderndes Verhalten verstehen
- individuelle Unterschiede in der Kapazität für Impulskontrolle und Bedürfnisaufschub erkennen
- Funktion von und Bedürfnisse hinter (herausforderndem) Verhalten einordnen
- Handlungssicherheit in akuten, eskalierenden Situationen erweitern
- Repertoire an Regulationshilfen aufbauen
- konkrete Handlungsstrategien für den pädagogischen Alltag entwickeln

Wie Kinder lernen – das Gehirn als Schlüssel zu wirksamer frühkindlicher Bildung



Inhalte

- Das plastische Gehirn: Chancen und Risiken der Anpassbarkeit kindlicher Gehirne
- Das vernetzte Gehirn: Lernen als aktiver, konstruktiver Prozess
- Das emotionale Gehirn: Warum Emotionen entscheiden, was gelernt wird (Lern- und Leistungsempfindungen, intrinsische Motivation)
- Das soziale Gehirn: Beziehung als neurobiologische Voraussetzung für Lernen
- Das ganzheitliche Gehirn: Bewegung, Ernährung, Schlaf und Lernumgebung als Grundlage gelingender Lernprozesse
- Von der Theorie in die Praxis: „Gute Fragen“, lernförderliche Interaktionsgestaltung, situationsorientierte Angebotsgestaltung, Bewegung als Lernmotor
- Transfer in die eigene Einrichtung: Reflexion bestehender Routinen, Angebote und Räume

Ziele

- kindliches Lernen als vernetzten neurobiologischen Prozess verstehen, der kognitive, emotionale, soziale und körperliche Dimensionen untrennbar verbindet
- zentrale Mechanismen wie Neuroplastizität, predictive coding, tuning and pruning und die Bedeutung von Emotionen und Beziehung für Lernprozesse kennen
- konkrete Konsequenzen für die Gestaltung von Lernumgebungen, Interaktionen und Alltagsroutinen ableiten können
- bisherige Praxis vor diesem fachlichen Hintergrund reflektieren

Kompakt

1 Tag

Wie essen Kinder?

Selbstreguliertes und intuitives Essen
verstehen und fördern



Inhalte

- Determinanten des Essverhaltens (biologisch, psychologisch, sozial)
- Die 3 Komponenten des Essverhaltens
- Spannungsfelder: Selbstregulation vs. Fremdsteuerung, autoritär vs. permissiv
- Selbstreflexion der eigene Ess-Biografie und das „innere Team am Buffet“
Kindliche Geschmacksentwicklung und die Vorliebe für Süßes
- Essen, Stress und emotionales Essen
- Impulse für eine gute Esskultur in der Einrichtung
- Transfer: Regeln, Rituale und Umsetzung im pädagogischen Alltag

Ziele

- biologische, psychologische und soziale Determinanten kindlichen Essverhaltens verstehen
- Voraussetzungen für die Entwicklung von Selbstregulation beim Essen kennen
- die eigene Ess-Biografie und reflektieren und deren Wirkung auf pädagogisches Handeln erkennen
- Essens-Situation in der Einrichtung analysieren
- fachlich begründete, konkrete Umsetzungsschritte für eine selbstregulationsfördernde Esskultur entwickeln