

Regulation Resilienz Resonanz

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

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

Gestresste Kinder lernen nicht.

Und ein gestresstes System kann ein anderes gestresstes System nicht regulieren.

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 entscheiden darüber, wie wohl und sicher sich Menschen zusammen fühlen. Sie bilden damit die Grundlage für Resilienz und die Erfahrung von Resonanz.

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



Themen



Neurophysiologische Grundlagen

- Nervensystem, Stresstoleranzfenster, Stressreaktionsmuster
- Auswirkungen früher Belastungen auf Lernen, Verhalten und Gesundheit
- Entwicklung von Selbstregulation in der frühen Kindheit
- Zusammenhang von Selbst- und Co-Regulation
- Selbstregulation bei Neurodivergenz

Herausforderndes Verhalten verstehen

- Kinder und Erwachsene als Teil des Regulationssystems
- sensorische und motorische Regulationsversuche
- bewusste und unbewusste Co-Regulation
- herausforderndem Verhalten professionell begegnen
- Kinderschutz im Kontext von Stress und Belastung



Erwachsene Selbstregulation fördern

- Stressmuster erkennen und verstehen
- Selbstregulationsstrategien entwickeln
- ein somatisches Bewusstsein entwickeln (Körperhaltung, Stimme, Atmung, Präsenz)
- das Team als Regulationsgemeinschaft stärken

Somatische Methoden im Alltag

- Selbstregulation von Fachkräften **und** Kindern mit körperorientierten Strategien unterstützen
- Embodiment und Bottom-up-Strategien
- Somatische Übungen (Bewegungsimpulse, Yoga, Atem-, Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübungen)



Formate

Die Inhalte werden individuell auf Team, Einrichtung oder Träger abgestimmt und können in verschiedenen Formaten angefragt werden:

- Inhouse-Fortbildung (ein- oder mehrtägig)
- Online-Fortbildung (ein- oder mehrtägig)
- Praxis-Workshops mit Schwerpunkt Selbsterfahrung
- Fachvorträge zu ausgewählten Themen

Darüber hinaus bieten sich aufeinander aufbauende Entwicklungsprozesse an, in denen Teams in ihrer Regulations-, Beziehungs- und Kinderschutzkultur kontinuierlich unterstützt werden – inklusive fachlicher Beratung und konzeptioneller Weiterentwicklung.