Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Entwicklungsprogramm für Volksschulen
1.–4. Schulstufe

Innere Sicherheit • Selbstregulation • Lernen & Resilienz

RELEVANZ IM SCHULALLTAG

Der Schulalltag fordert Kinder auf verschiedenen Ebenen.

Lernen und Konzentration finden in einem sozialen Umfeld statt. Gleichzeitig begegnen Kinder Anforderungen, Gefühlen, Veränderungen und Situationen, in denen sie lernen, ihren Platz in der Gemeinschaft zu finden.

Kinder bringen viele Fähigkeiten mit. Unter Stress, Anspannung oder Unsicherheit können sie aber nicht immer zuverlässig darauf zugreifen.

Das kann sich im Alltag ganz unterschiedlich zeigen:

- wenn Konzentration und Lernen schwerfallen
- wenn Gefühle stark werden
- wenn Unsicherheiten im Miteinander entstehen
- wenn Herausforderungen Zweifel an den eigenen Fähigkeiten entstehen lassen

→ Genau hier setzt mein Entwicklungsprogramm an.

ANSATZ

Im Mittelpunkt stehen innerer Sicherheit und Selbstregulation.

Kinder entwickeln sich nicht nur über reines Verstehen. Auch ihr Körper, ihre Beziehungen und die Erfahrungen, die sie machen, spielen dabei eine wichtige Rolle.

Deshalb verbinde ich in meiner Arbeit verschiedene Ebenen: Körper und Nervensystem, Beziehung und Umfeld sowie die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen des Kindes.

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

METHODIK

Mein Entwicklungsprogramm verbindet verschiedene methodische Zugänge:

- Regulation über Körper und Wahrnehmung
- Verstehen durch Erleben
- Lernen durch gezielte Übungen und Reflexion
- Verankerung durch Kreativität und Alltagstransfer

Die unterschiedlichen Methoden greifen ineinander und helfen Kindern dabei, neue Erfahrungen zu sammeln und das Gelernte Schritt für Schritt in den Alltag zu übertragen.

DAS ENTWICKLUNGSPROGRAMM

Mein Entwicklungsprogramm begleitet Kinder aufbauend durch die Volksschulzeit:

WS 1 – Innerlich stark durch die 1. Klasse
Innerlich sicher und gestärkt in die Schulzeit starten

WS 2 – Gefühle verstehen – Empathie entwickeln
Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, die Gefühle anderer verstehen und damit umgehen lernen

WS 3 – Stark & mutig – Gemeinsam gegen Mobbing
Selbstwert stärken, soziale Sicherheit entwickeln und im Miteinander klar handeln

WS 4 – Stark lernen – Gelassen bleiben
Lernkompetenz stärken, mit Herausforderungen umgehen und den Schulwechsel sicher gestalten

DAS NIMMT DEIN KIND MIT

Mein Entwicklungsprogramm unterstützt dein Kind in seiner Entwicklung und stärkt es im Schulalltag und darüber hinaus:

- Innere Sicherheit und Selbstvertrauen
- Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein
- Gefühle verstehen und damit umgehen
- Empathie und Sicherheit im Miteinander
- Selbstwirksamkeit und Zugang zu den eigenen Ressourcen
- Konzentration und Lernkompetenz
- Resilienz und Umgang mit Herausforderungen

Dein Kind lernt alltagstaugliche Übungen und Strategien und findet heraus, was ihm persönlich hilft.

So wächst Schritt für Schritt sein Vertrauen:

"Ich weiß, was mir hilft."
"Ich kann selbst etwas tun."
"Ich schaffe das."

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Nachhaltige Entwicklung entsteht durch Wiederholung, eigene Erfahrungen und die Übertragung in den Alltag.

Drei Einheiten pro Schulstufe bauen aufeinander auf. Inhalte werden wiederholt aufgegriffen, vertieft und in unterschiedlichen Situationen erlebbar gemacht.

Ein begleitender Elternabend gibt Einblicke in die Inhalte und unterstützt den Transfer in den Familienalltag.

WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Ergänzend zu den Workshops gibt es die Möglichkeit, Inhalte weiter zu vertiefen.

Dabei knüpfen die Vertiefungseinheiten an Erfahrungen der Kinder an. Es wird wiederholt und anhand konkreter Alltagssituationen geübt. So kann dein Kind das Gelernte festigen und erfahren, wie die hilfreichen Strategien in der Anwendung wirken.

Eine begleitende Elterneinheit vermittelt, wie Kind und Umfeld sich gegenseitig beeinflussen. Mit Übungen für dich und dein Kind erfährst du, wie du euch im Alltag unterstützen und deinem Kind Sicherheit geben kannst.

So entsteht eine Verbindung zwischen dem, was dein Kind im Workshop erlebt, und seinem Alltag zu Hause.

ÜBER MICH

Mein Name ist Susanne Fuchs.

Ich begleite Kinder in ihrer Entwicklung mit dem Fokus auf Selbstregulation, innere Stabilität und Selbstwirksamkeit.

Meine fachliche Basis bilden Ausbildungen in den Bereichen Körper- und Nervensystemarbeit, Mental- und Empathietraining sowie Lern- und Resilienzförderung.

Dabei verbinde ich fachliches Wissen mit einem ressourcenorientierten Ansatz und systemischem Verständnis.

RAHMEN

Zielgruppe: 1.–4. Schulstufe
Aufbau: 4 aufeinander aufbauende Workshopreihen
Ergänzend: begleitender Elternabend

Weiterführende Begleitung:

- 3 Vertiefungseinheiten pro Workshopreihe
- 1 begleitende Elterneinheit pro Workshopreihe

Dauer: 100 Minuten pro Einheit
Ort: nach Vereinbarung

Weitere Details zu den einzelnen Workshopreihen findest du in den Detailfoldern auf meiner Website.

KONTAKT

Susanne Fuchs
Telefon: 0664/340 0445
E-Mail: kontakt@susannefuchs-begleitung.at
Website: susannefuchs-begleitung.at

Ich freue mich, wenn wir dazu ins Gespräch kommen.

In meiner Arbeit möchte ich Kindern Räume öffnen.

Räume, in denen sie sich sicher fühlen
und bei sich ankommen dürfen.

Räume, in denen sie entdecken,
was sie bereits in sich tragen.
In denen Vertrauen wachsen darf:
in sich selbst,
in die eigenen Fähigkeiten,
in den eigenen Weg.

Räume, in denen Kinder ihr eigenes Wesen
und Potenzial entfalten
und wachsen können.

Mit Vertrauen, Freude, Leichtigkeit
und innerer Sicherheit.