Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Stark lernen – Gelassen bleiben
Workshopreihe für die 4. Schulstufe

Selbstregulation • Lernen • Resilienz

LERNEN UND ÜBERGANG SICHER GESTALTEN

Sicher lernen und den Übergang in die neue Schule meistern

Die 4. Schulstufe ist eine besondere Phase.
Die Anforderungen steigen, der Leistungsdruck kann zunehmen und der bevorstehende Schulwechsel zusätzliche Unsicherheit mit sich bringen.

Unter Druck kann es Kindern schwerer fallen, sich zu konzentrieren, ruhig zu bleiben oder auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Lernen ist nicht nur ein kognitiver Prozess. Körper, Nervensystem, innere Stabilität und passende Strategien beinflussen, wie gut Kinder auf ihre Fähigkeiten zugreifen können.

Meine Workshopreihe unterstützt Kinder dabei,

- frühzeitig Anspannung wahrzunehmen und sich zu regulieren
- Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern
- ihren eigenen Zugang zum Lernen zu entdecken
- einfache Lernstrategien auszuprobieren und anzuwenden
- mit Druck, Frust und neuen Herausforderungen konstruktiv umzugehen

→ für mehr innere Sicherheit, Lernfähigkeit und einen sicheren Umgang mit schulischen Anforderungen

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe greift drei zentrale Entwicklungsbereiche gezielt auf:

Einheit 1: Selbstregulation und innere Stabilität

"Ich weiß, wie ich mir helfen kann, wenn es zu viel wird."
Kinder lernen Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und mit einfachen Strategien wieder mehr Ruhe, Fokus und Stabilität zu finden.

→ Förderung von Selbstregulation und innerer Stabilität

Einheit 2: Lernen verstehen und wirksam gestalten

„Ich verstehe, wie ich lernen kann."
Kinder entdecken, was ihnen beim Lernen hilft, und probieren einfache Strategien für Konzentration und nachhaltiges Lernen aus.

→ Förderung von Motivation, Selbstwirksamkeit und Lernkompetenz

Einheit 3: Selbstvertrauen und Umgang mit Herausforderungen

„Ich kann Herausforderungen Schritt für Schritt angehen."
Kinder stärken ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und entwickeln einen hilfreichen Umgang mit Fehlern, Unsicherheit und neuen Herausforderungen.

→ Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

METHODEN

- Bewegungs- und Körperübungen
- Atem- und Selbstregulationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- gezielte Lern- und Konzentrationsübungen
- mentale Strategien und einfache Visualisierungen
- einfache, gehirngerechte Lernimpulse
- kreative Übungen zur nachhaltigen Verankerung

MEHRWERT FÜR SCHULE UND KLASSE

Die Inhalte wirken auf mehreren Ebenen:

- stärken Selbstregulation und innere Stabilität
- stärken Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- fördern Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernkompetenz
- unterstützen einen konstruktiven Umgang mit Druck, Frust und Herausforderungen
- unterstützen Kinder im Übergang in das nächste Schulsystem

Die Inhalte lassen sich nachhaltig in den Schulalltag integrieren und unterstützen Kinder, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

RAHMEN

Zielgruppe: 4. Schulstufe
Aufbau: 3 aufeinander aufbauende Einheiten
Dauer: 100 Minuten pro Einheit
Ort: im Klassenverband, direkt im Schulsetting

Ergänzend:

- begleitender Elternabend
- Anpassung an die Klassensituation und aktuellen Bedürfnisse
- Abstimmung mit Lehrpersonen im Vorfeld

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit
- Reflexionsworkshop zum Schuljahresabschluss

Dieses Workshopformat unterstützt Kinder dabei, mit mehr innerer Sicherheit, Lernkompetenz und Vertrauen in das nächste Schulsystem zu gehen.

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.