Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Innerlich stark durch die 1. Klasse
Workshopreihe für Kinder

Selbstvertrauen • Selbstregulation • Konzentration

DER START IN DIE 1. KLASSE

Innerlich sicher und gestärkt in die Schulzeit starten

Der Übergang in die 1. Klasse ist eine besonders sensible Phase. Kinder sind in dieser Zeit emotional, sozial und kognitiv besonders gefordert.

Neue Abläufe, steigende Anforderungen und das Zurechtfinden in einer neuen Gemeinschaft können zu Unsicherheit, innerer Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Meine Workshopreihe unterstützt Kinder dabei,

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln
- den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen
- sich selbst zu regulieren und zur Ruhe zu finden
- ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken
- mit neuen Anforderungen sicher umzugehen

→ um mit mehr innerer Sicherheit und gestärkt in die Schulzeit zu starten

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe greift drei zentrale
Entwicklungsbereiche gezielt auf:

Einheit 1: Selbstvertrauen

„Ich bin gut, so wie ich bin."
Kinder entdecken ihre Stärken
und erleben sich als kompetent und handlungsfähig.

→ Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Einheit 2: Selbstregulation

„Ich kann wieder ruhig werden."
Kinder lernen, zwischen Aktivität
und Ruhe zu wechseln und einfache Strategien
zu nutzen, um wieder bei sich anzukommen.

→ Förderung von innerer Stabilität
und innerer Sicherheit

Einheit 3: Konzentration

„Ich kann mich sammeln und aufmerksam bleiben."
Kinder trainieren spielerisch
ihre Aufmerksamkeit und ihren Fokus.

→ Förderung von Aufmerksamkeit und
Konzentrationsfähigkeit

METHODEN

- Bewegungs- und Körperübungen
- Atem- und Selbstregulationsübungen
- Fantasiereisen
- Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen
- kreative Übungen zur nachhaltigen Verankerung

MEHRWERT FÜR SCHULE UND KLASSE

Die Inhalte wirken auf mehreren Ebenen:

- stärken Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- fördern emotionale Stabilität
- verbessern Konzentration und Aufmerksamkeit
- erleichtern den Umgang mit Anforderungen im Schulalltag
- unterstützen ein positives Klassenklima
- geben alltagstaugliche Impulse für den Unterricht

Die Inhalte lassen sich nachhaltig in den Schulalltag integrieren und unterstützen Kinder, auch in neuen und herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

RAHMEN

Zielgruppe: 1. 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 und Selbstvertrauen in die Schulzeit zu starten.

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.