

Weiterbildungsthemen - Mirko Sondershausen

Alle Seminare können bei Ihnen in der Einrichtung oder außerhalb,
als Tagesseminare oder im Modulsystem durchgeführt werden.

Seit Februar 2021 sind einige Themen als WEBINARE auch Online über Zoom möglich!

Haben Sie Interesse melden Sie sich bitte bei mir.

Sie erreichen mich per Email: info@mirko-sondershausen.de oder
telefonisch unter 0151 12923024.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und organisiere mit Ihnen gemeinsam eine Weiterbildung,
welche zu Ihren individuellen Rahmenbedingungen passt.

Dankeschön für Ihr Interesse Mirko Sondershausen

„Umgang mit Stress im Alltag“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Stressanalyse, Umgang mit Belastungssituationen • Durchführung von verschiedenen Entspannungsübungen/ -verfahren

„Starker Rücken - eine Frage der Haltung!“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Körperwahrnehmungsübungen, Haltungstraining • Übungsprogramm für einen starken Rücken • Ausgleichübungen für Zwischendurch

„Koordination ist kinderleicht – Bewegungsspiele für den Alltag“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Bewegungsspiele für den Alltag - Spiele zur Koordination • Gruppenarbeit mit praktischer Umsetzung des Gelernten

„Entwicklung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit im Kindesalter“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Möglichkeiten der Entwicklung dieser Fähigkeiten • Nutzung von Atmungs-, Wahrnehmungs- und Stilleübungen • Durchführung von Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder

„Rückenfit durch den Arbeitsalltag“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Aufbau, Funktion der Wirbelsäule • Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates • Durchführung von Körperwahrnehmungsübungen • Erarbeiten von Hinweisen für rückengerechtes Alltagsverhalten • Erlernen geeigneter Ausgleichsübungen für den Tag

Weiterbildungsthemen - Mirko Sondershausen

„Rückenprogramme für Kinder“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Warum sind Programme für den Rücken bei Kindern nötig? • Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates • Möglichkeiten zur Umsetzung in den Kindereinrichtungen • Erwerben praktischer Fähigkeiten zur Durchführung von geeigneten kindgerechten Bewegungsangeboten im Alltag

„Sport, Spiel und Bewegung mit Kindern“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Auswahl geeigneter Bewegungsmöglichkeiten und praktische Durchführung • Methodische Hinweise zur Durchführung von Sport- Spiel- und Bewegungsangeboten

„Umgang mit Stress“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Einfluss von Stressoren auf unseren Körper, • Anzeichen von Überforderung, • vier Ebenen der Stressreaktionen, • Umgang mit Belastungssituationen, • Durchführung von verschiedenen Entspannungsübungen- /verfahren.

„Möglichkeiten zur Stressbewältigung für Kinder“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Einfluss von Stressoren auf unseren Körper, • Anzeichen von Überforderungssituationen bei Kindern, • Rituale in den Kinderalltag integrieren • Durchführung von praktischen Bewegungs- und Entspannungsübungen zum Stressabbau für Kinder

„Bewegt Lernen“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Rolle spielt Bewegung für Entwicklungs- und Lernprozesse? • Einfluss von Koordinationstraining • Kleine Bewegungsspiele für den Alltag

„Förderung kognitiver Entwicklungsprozesse“	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Welche kognitiven Fähigkeiten gibt es? • Wechselwirkung von Bewegung und kognitiver Entwicklung • Wahrnehmungsübungen für den Alltag