

Emotions- & Skilltraining

SKILL`S trainieren & begleiten

Pädagogische Emotionsarbeit

DBT-A-inspiriert

Der STURMSTARK Emotions- & Skilltraining „Skill-Pausen & kurze Interventionen“ bietet niedrigschwellige, alltagstaugliche Unterstützung für Kinder und Jugendliche in Schule, Wohngruppen oder im Alltag.

In kurzen, gezielten Einheiten lernen Kinder und Jugendliche, innere Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und mit einfachen, wirksamen Skills gegenzusteuern. Kleine Pausen helfen dabei, Überforderung zu unterbrechen, zur Ruhe zu kommen und wieder handlungsfähig zu werden.

Die Inhalte werden praxisnah, altersgerecht und flexibel vermittelt und lassen sich unkompliziert in den Alltag integrieren. Die Arbeit ist pädagogisch, präventiv und ressourcenorientiert.

Das stärkt dieses Training

- frühes Erkennen von innerer Anspannung
- Selbstregulation in belastenden Momenten
- Stressreduktion im Alltag
- Handlungssicherheit in akuten Situationen

Pädagogischer Fokus

Die Skill-Pausen arbeiten mit kurzen, klaren Interventionen, die über:

- Körperwahrnehmung
- Sinnesreize
- bewusste Aufmerksamkeit

wirken.

Sie helfen, innere Prozesse rechtzeitig zu regulieren und Eskalationen vorzubeugen.

Pädagogische Haltung

Das STURMSTARK Emotions- & Skilltraining arbeitet stabilisierend, unterstützend und alltagsnah.

- Prävention statt Eskalation
- Unterstützung statt Druck
- Klarheit statt Überforderung
- Schutz und Sicherheit als Grundlage

Kinder und Jugendliche erleben:

„Ich kann rechtzeitig etwas tun, bevor es zu viel wird.“

Ziel ist es, innere Stabilität zu fördern und kleine Interventionen wirksam in den Alltag zu integrieren.

STURMSTARK – Pädagogische Begleitung für Kinder & Jugendliche
Pädagogisches Konzept der bcc – beratung concept capital GmbH
Kurparkallee 26a
15834 Rangsdorf
☎ 033708 – 93 14 31
☎ 0171 6919216
✉ sturmstark@beratung-cc.de
🌐 STURMSTARK.de
📷 [STURMSTARK](#)

