

STURMSTARK Workshop

Kita-Programm - Prävention von Anfang an

Kleine Gefühlshelden - Emotionsregulation

Ist ein präventives Angebot für Kinder im Kitaalter, das sie dabei unterstützt, ihre Gefühle besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen.

Kinder erleben im Alltag häufig starke Emotionen wie Wut, Frustration oder Überforderung, ohne diese einordnen oder regulieren zu können.

Genau hier setzt der Workshop an:

Spielerisch und altersgerecht lernen die Kinder, was in ihrem Körper passiert, wenn Gefühle „groß werden“, und entwickeln erste Strategien, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Durch Bewegung, Wahrnehmungsübungen und kleine Rituale entdecken sie, wie sie sich selbst beruhigen, Spannungen abbauen und ihre Gefühle ausdrücken können ohne zu eskalieren.

Der Workshop schafft einen sicheren Raum, in dem alle Gefühle erlaubt sind und Kinder lernen, mit ihnen umzugehen.

Das stärkt dieser Workshop

- Impulskontrolle
- Frustrationstoleranz
- Stressbewältigung im Alltag
- emotionale Stabilität und Selbstregulation

Pädagogische Haltung

Die **STURMSTARK** - Workshops arbeiten präventiv, beziehungsorientiert und ressourcenstärkend.

- Verstehen statt bewerten
- Begleiten statt kontrollieren
- Erleben statt Belehrung
- Schutz und Sicherheit als Grundlage

Kinder werden ernst genommen und darin unterstützt, ihre Gefühle als wichtige Signale wahrzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

Ziel ist es, emotionale Sicherheit zu fördern und Kinder langfristig in ihrer Selbstregulation zu stärken.

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](https://www.instagram.com/STURMSTARK)

