

Deutsche Akademie für freie Gesundheitsberufe

**Frau Kathrin Schröder**

geb. am 01.03.1978

hat an der Fortbildung

## Anti Stress Training für Kinder

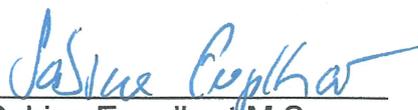
vom 18.07.2019 bis 21.07.2019 teilgenommen.

Die Fortbildung Anti Stress Training für Kinder umfasste  
32 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten.

Inhalte der Ausbildung Anti Stress Training für Kinder:

- Kindgerechte Wissensvermittlung zum Thema Stress und Stressauslöser
- Darstellung von Stress anhand von Spielen zur Körperwahrnehmung – Selbstbeobachtung
- Aktuelle psychische Belastungen der Kinder erkennen und vermindern
- Langfristige Verbesserung des Umgangs mit Belastungssituationen
- Bewältigung von alltäglichen Belastungen  
(z.B. Schulprobleme) fördern
- Schulung von körperlichen und emotionalen Wahrnehmungsprozessen
- Fantasiereisen (z.B. mit sozialer oder schulischer Belastungssituation)
- Kurzformeln zur Entspannung
- Positive Selbstinstruktionen | Ablenkung | Schrittweises Problemlösen
- Zauberformeln für günstige Stressverarbeitung

Rödermark, den 21.07.2019



Sabine Engelhart M.Sc.  
Entspannungspädagogin für Kinder