



## Körper und Gefühle im Dialog Papperla PEP-Weiterbildung in Bern

**bern  
gesund**

Das Engagement des Kantons Bern  
für Gesundheit und Wohlbefinden.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Das Wahrnehmen von Gefühlen ermöglicht es Kindern, sich selbst besser zu verstehen und mit ihren Emotionen umzugehen, was zu einem gesünderen Selbstbild und einer verbesserten emotionalen Regulation führt. Darüber hinaus fördert es empathisches Verhalten und unterstützt die Entwicklung positiver sozialer Beziehungen, was das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Kinder stärkt.

Jeweils Mittwoch Nachmittag 14 - 17.30 h

23. Oktober 2024  
Einführung, Körper und Gefühle im Dialog, Aufmerksamkeitslenkung,

15. Januar 2025  
Ich bin ich, Selbst- und Sozialkompetenz, Essen und Gefühle, Scham und Eifersucht

12. März 2025  
Angst, Spannungsregulation und Stress, Traurigkeit, Trost, Mut und Zuversicht

14. Mai 2025  
Wut und Streit, Freude und Zufriedenheit

**Ort**  
Zwischenraum, Mauerrain 5, 3012 Bern

**Kosten**  
Für Kurs an vier Nachmittagen, Kursunterlagen und Materialiensammlung 180.-

**Weitere Informationen und Anmeldung**  
papperlapep@pepinfo.ch

**Weitere Informationen zu Papperla PEP**  
www.pepinfo.ch  
-> Projekte für 4-8 jährige Kinder/ Papperla PEP

Papperla PEP bietet Lehrpersonen aus Kindergarten, Unterstufe und Tagesschuleinrichtungen eine Möglichkeit, wie sie ihre Kinder darin unterstützen können, ihre Gefühle im schulischen Alltag besser wahrzunehmen.

Die Kinder werden auf spielerische und kreative Weise begleitet, Freude, Spass, Gluscht und Mut aber auch Wut, Frust, Angst, Stress und Ärger zu spüren und damit für sich selbst und in Beziehung hilfreich umzugehen.

Zwischen den Treffen experimentieren die Teilnehmenden in ihrem Unterricht, wie sich das Material und die Haltung konkret im pädagogischen Alltag integrieren.

**Dozentinnen**  
Papperla PEP Team: Rahel Marti, Christina Meyer, Renie Uetz, Christa Reusser, Kathrin Sempach, Deborah Spicher, Franziska Vogel

