

## KÖRPER UND GEFÜHLE IM DIALOG



Weiterbildung  
in Bern

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.



Papperla PEP bietet Lehrpersonen aus Kindergärten, 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, Franziska Vogel



In Bern, bern gesund  
Mittwoch Nachmittag 14:00 - 17:30 Uhr

22.  
Oktober  
2025

Einführung, Körper und Gefühle im Dialog, Aufmerksamkeitslenkung

21.  
Januar  
2026

Ich bin ich, Selbst- und Sozialkompetenz, Essen und Gefühle, Scham und Eifersucht

11.  
März  
2026

Angst, Spannungsregulation und Stress, Traurigkeit, Trost, Mut und Zuversicht

20.  
Mai  
2026

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](http://www.pepinfo.ch)

>>> Projekte für 4–8 jährige Kinder/ Papperla PEP