



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

21. 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

