



Kinderworkshop

„Glück & innere Stärke“

Ein Angebot zur emotionalen Stärkung von Kindern

mit Silvia Ehl

Liebe Eltern,

im Rahmen eines Pilotprojekts hat Ihr Kind die Möglichkeit, am Kinderworkshop „**Glück & innere Stärke**“ teilzunehmen.

Kinder stehen heute früh unter Leistungsdruck, vielen Erwartungen und einer hohen inneren und äußeren Reizdichte. Neben schulischem Lernen brauchen sie Fähigkeiten, um mit Gefühlen, Stress und Herausforderungen gesund umzugehen und sich selbst dabei nicht zu verlieren.

Im Workshop „**Glück & innere Stärke**“ lernen Kinder in einem geschützten, altersgerechten Rahmen,

- ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen,
- innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln,
- Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten aufzubauen
- und sich als selbstwirksam zu erleben.

Der Workshop arbeitet spielerisch, kreativ und erfahrungsorientiert. Durch einfache Übungen, Wahrnehmungs- und Entspannungsangebote sowie kreative Ausdrucksformen erfahren die Kinder unmittelbar, wie sie mit innerem Druck, Unsicherheit oder Stress konstruktiv umgehen können – im Schulalltag und darüber hinaus.

Das Angebot ist **präventiv, ressourcenorientiert und nicht therapeutisch**.

Es richtet sich an **alle Kinder**. Ziel ist es, emotionale Stärke, Selbstvertrauen und innere Stabilität zu fördern – als wichtige Grundlage für gesundes Lernen, soziale Entwicklung und persönliches Wohlbefinden.



Workshop-Tage | Zeiten | Ort

WANN: 2 Tage/Monat/Jahr jeweils 9:00 – 15:00 Uhr (inkl. Pausen)

WO: Ort der Schule

Der Workshop umfasst zwei zusammenhängende Projektstage.

Aktive Phasen, kreative Einheiten und Ruhephasen wechseln sich ausgewogen ab.

Zwischen den Einheiten gibt es ausreichend Pausen.

**Leitung:**

Silvia Ehl

Seit über 20 Jahren begleitet sie als Pädagogin Kinder und Jugendliche in ihrer emotionalen und persönlichen Entwicklung. Neben ihrer Tätigkeit im schulischen Umfeld leitete sie viele Jahre eine eigene Klavierschule und entwickelte Workshops zur emotionalen Bildung und Potenzialentfaltung.

Kontakt: +49 157 30302406

silvia.Ehl@gmx.de

Organisation & Ansprechpartnerin für den Workshop: (Name der Ansprechpartnerin)

Optionale Vertiefung: Schüler-AG „Glück & innere Stärke“

Ergänzend zu den Projekttagen besteht die Möglichkeit, das Thema im Rahmen einer freiwilligen Schüler-AG zu vertiefen. Die Schüler-AG bietet Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum, in dem sie sich selbst bewusster kennenlernen und regelmäßig üben können, mit innerem Druck, Leistungsanforderungen und sozialen Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Im Mittelpunkt stehen dabei:

- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung
- Förderung von Motivation, Konzentration und Lernfreude
- Entwicklung emotionaler Kompetenz
- konstruktiver Umgang mit Prüfungs- und Leistungsdruck
- Förderung von Gelassenheit, Resilienz und sozialem Miteinander

Die AG arbeitet praxisorientiert und erfahrungsbezogen. Die Schülerinnen und Schüler erleben unmittelbar, wie innere Haltung, Gedanken und Gefühle das Lernen, den Umgang mit Konflikten und das eigene Wohlbefinden beeinflussen.

Rahmenbedingungen der AG

- freiwillige Teilnahme
- Einstieg über einen kompakten Workshop
- anschließende regelmäßige Treffen (z. B. 90 Minuten wöchentlich)

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft der Kinder und Jugendlichen, sich selbst besser kennenzulernen, über eigene Themen zu reflektieren und neue Perspektiven auszuprobieren.