Referate und Workshops 2025

Pädagogik+

01 Ein starkes Selbstbild

In ihrem Buch „Mindset“ erklärt Carol Dweck, dass sich die Art und Weise unserer Ermunterungen, auf die Einstellung und Motivation unserer Kinder auswirkt. Unsere Ermunterungen fördern entweder ein Growth Mindset oder ein Fixed Mindset. Diese unterschiedliche Denkweise motiviert Kinder, eine Herausforderung anzupacken oder zu vermeiden.

Das Selbstbild wird zudem durch die eigenen Glaubenssätze beeinflusst und durch die Vergleiche zu anderen Kindern verstärkt.
In diesem Referat spreche ich darüber, wie Kinder die Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten kräftigen und entfalten können. Es ist mein Ziel, Kindern zu helfen, ihre Stärken zu kennen und Schwächen zu managen. Für ein starkes Selbstbild braucht es die Fertigkeit, mit Fehlern umzugehen und Misserfolge als Chancen zu nutzen.

02 Achtsamkeit mit Kindern

Achtsamkeit zu praktizieren ist ein immer populärer werdender Weg, wenn es darum geht, Probleme im eigenen Leben anzugehen. Diese Methode kann nicht nur Erwachsenen helfen, Stress zu reduzieren und gesünder zu leben, sondern eignet sich auch ganz besonders gut für Kinder und Jugendliche.
Was bedeutet es überhaupt, achtsam zu sein?

Was bringt es, wie funktioniert es und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet werden? In diesem Referat präsentiere ich zahlreiche unterstützende Übungen und Spiele, die in der Familie einfach anzuwenden sind. Zudem bieten die Impulse allen Familienmitgliedern ein erhöhtes Selbstbewusstsein, ersehnte Entspannung, Gelassenheit und Zufriedenheit.

03 Aggression darf kein Tabu sein

Wut tut gut! Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen von intensiven Gefühlen und ergründen ihre Auslöser. Sie lernen, die Bedeutung von Wut und Aggressionen besser zu verstehen und nicht als Tabu zu betrachten. Sie erkennen die Bedürfnisse und Gründe, die hinter aggressivem Verhalten von Kindern stehen, und erfahren welche Reaktionen dabei helfen, Grenzen zu setzen und Schüler:innen emotional zu unterstützen.

Dieses Referat bietet konkrete Hilfestellung sowie zahlreiche Bewältigungs- und Entspannungsmethoden sowie praktische Werkzeuge, um Kinder gezielt bei Frustrationen zu begleiten.
Eltern und Lehrpersonen können dadurch bewusster als positive Vorbilder handeln, indem sie ihre eigenen Emotionen regulieren und klar und konsequent handeln.

04 Umgang mit Stress

Neben Lehrpersonen erleben auch Eltern und Schüler:innen einen stark belastenden Alltag und kämpfen mit einem sehr hohen Stresslevel, das schlimme Folgen haben kann. Ich zeige, warum Stress zunimmt und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen . Sie erfahren, wie sie durch eine positive Einstellung zu Stress, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit eine starke Vorbildfunktion einnehmen können.

Ich vermittle praktische Strategien, wie Zeitmanagement, Techniken der Selbstregulation und Organisation, die dabei helfen, Jugendliche gezielt zu unterstützen. Indem Erwachsene lernen, stressige Situationen bewusst wahrzunehmen und achtsam zu reagieren, können sie gemeinsam mit den Jugendlichen für mehr Ruhe, Selbstakzeptanz und langfristige Widerstandsfähigkeit sorgen.

Branka Rezan
Gründerin, Trainerin und Leiterin Pädagogik+
+41 79 955 8262, info@paedagogik-plus.com,
www.pädagogik-plus.com

Jetzt anmelden!

Referate und Workshops 2025

Pädagogik+

05 Kids on Screens

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Durch die Ausbreitung von Computern, Smartphones, Tablets sowie künstlicher Intelligenz in allen Lebensbereichen sind auch Kinder mittlerweile fast überall mit der digitalen Welt konfrontiert.
Eltern stehen vor der Herausforderung, den Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen konstruktiv zu fördern.

In diesem Referat spreche ich über das Medienangebot, das Kindern und Jugendlichen einen Mehrwert bietet. Diesen Chancen stelle ich die zahlreichen Risiken gegenüber. Denn ein exzessives Mediennutzungsverhalten kann zu schwerwiegenden Problemen führen und wichtige Alltagsverpflichtungen, sowie andere Interessen vernachlässigen.

06 Lernmotivation

Ob ein Kind den Schulinhalten mit Interesse begegnet, hängt eng mit seiner Eigenmotivation zusammen. Auch die Konzentration wird durch die Motivation erheblich beeinflusst.
Wenn Eltern und Fachpersonen den Fokus auf die Eigenmotivation legen, werden positive Veränderungsprozesse angeregt.

Das Lernen fällt Kindern plötzlich leichter und macht ihnen mehr Spass. Motivierte Kinder sehen den Sinn hinter den Aufgaben und entwickeln ein Durchhaltevermögen, das sie auch bei grösseren Herausforderungen nicht im Stich lässt.
In diesem Referat stelle ich die wichtigsten Motivationsförderer vor. Ich zeige auf, wie diese Förderer die Kraftquellen bei Kindern entfachen und gelingende Lernprozesse ermöglichen.

07 Konzentration

In der Schule sind unzählige Ablenkungen und Eindrücke an der Tagesordnung.
Konzentrationsstörungen erkennt man an Flüchtigkeitsfehlern, Müdigkeit und einer geringen Motivation. Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten werden bereits bei den einfachsten Aufgaben müde und wirken ausgelaugt.

Sie sind gereizt und können Anweisungen nicht akzeptieren.In diesem Referat spreche ich darüber, wie Eltern und Fachpersonen Kindern helfen können, ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Ich führe auf, welche Konzentrationskiller das Lernen verhindern, welche Konzentrationshacks die Erledigung der Hausaufgaben erleichtern und welches Konzentrationstraining nachhaltige Lernerfolge ermöglichen.

08 Prüfungskompetenzen

Viele Kinder und Jugendliche erleben in Prüfungssituationen Blackouts. Sie können ihre Bestleistung trotz guter Vorbereitung nicht erbringen. Alle positiven und negativen Erfahrungen und Erlebnisse werden im Gehirn gespeichert. Ein Blackout wird häufig von intensiven Gefühlen und Körperreaktionen begleitet.

Durch negative Erlebnisse entstehen Stress und Druck, die die Leistungen in eine Abwärtsspirale führen.
In diesem Referat teile ich meine Erfolgsstrategien, die gegen Blockaden und Ängste wirken.
Tatsächlich gibt es effektive Mittel, die Kindern und Jugendlichen helfen, den Glauben an die eigenen Kompetenzen zurückzugewinnen.

Branka Rezan
Gründerin, Trainerin und Leiterin Pädagogik+
+41 79 955 8262, info@paedagogik-plus.com,
www.pädagogik-plus.com

Jetzt anmelden!