

Focusing und Klang- erleben mit Kindern

oder das klingende Klassenzimmer ...

In entspannter, harmonischer Atmosphäre den Unterricht gestalten. Wieder mit Freuden zur Schule gehen, ob als Lehrer, Fachkraft oder als Schüler. Wer möchte das nicht?

Sie lernen Basics aus den Focusing- und Klangmethoden. In kleinen Klangübungen und Ritualen zur Körperwahrnehmung verbunden mit einer achtsamen Haltung erleben Sie die wohltuende Wirkung von Klangschalen. Sie werden inspiriert, wie sie deren Klang einfach im Unterricht oder danach in der Betreuung einsetzen können, um Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung in den Kindern zu fördern. Sie werden selbstbewusst die eigene Stärke spüren, durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz Zufriedenheit finden.

Am ersten Weiterbildungstag lernen Sie die spezifische Focusing Haltung und die Prinzipien der Klangarbeit kennen. Bei kleinen Körperwahrnehmungsübungen und der Körpermeditation Bodyscan erfahren Sie sich „körperlich“: wie fühlen sich Klänge auf meinem Körper an, wie kann ich meine körperlichen Empfindungen mit Worten beschreiben, wie kann ich mich deutlicher spüren. Wie kann ich etwas in Abstand bringen -Freiraum schaffen-, denn Ich und meine Sorgen sind nicht eins. Mit Distanz zwischen mir und meinen Sorgen schaffe ich mir einen Raum der Selbstwirksamkeit.

An einem zweiten Weiterbildungstag vertiefen wir unsere Erfahrungen vom ersten Tag. Wir erlernen die ersten Anwendungen. Wie lassen sich klangvolle Pausen zur Verbesserung der Lernatmosphäre in die Stunde einbauen. Wie helfen Rituale und kleine Klangsettings die Lernatmosphäre zu verbessern, Aufgaben leichter zu erledigen und wie stärken diese die Klassengemeinschaft.

Am dritten Tag arbeiten wir mit Vorlesegeschichten und Fantasiereisen, die von Klangschalenklängen begleitet werden und erfahren, wie lässt sich das selbst Erfahrene auf Kinder anwenden? Neben Entspannung, Wohlfühlen, zur Ruhe kommen geht es dabei auch um die Focusing Technik des „Freiraum-schaffens“. Mit dieser Technik erfahren die Kinder, wie sie zu Dingen, die ihnen Sorgen bereiten, einen inneren Abstand herstellen können, um sich wieder wohler fühlen zu können.

Am vierten Tag erklären wir das Arbeitsbuch „Ich spüre was, was du nicht spürst...“ und wie die Kinder es für sich als „Ich Stärke“-Büchlein nutzen können.

Dabei werden die Schüler von der Figur der „Focusine Klang“ begleitet, die ihnen beim Entdecken des klangvollen Focusing hilft. Die Kinder werden zum eigenen Körperdetektiv, um das innere Erleben zu erkunden.

Mit diesem 4 tägigen Programm erhalten Sie eine Kompetenz, um mit Klangschalenklängen und Kinderfocusing die Lernatmosphäre zu verbessern und den Schulalltag harmonischer zu gestalten, um endlich wieder mehr Freude am Lernen zu gewinnen!

Damit das Menschliche nicht auf der Strecke bleibt, Kinder sich selbst besser kennen lernen und ihre Kompetenz nicht nur in Technik und Digitalisierung sehen.

Wir wünschen viel Freude mit der Weiterbildung und mit der Umsetzung des Erlernten.



durch's Programm führt Focusine Klang



AUF EINEN BLICK

Ziel des Kurses

Kindern vermitteln, wie sie ihren Körper und sich selbst durch Klänge und Focusing spüren, wie Klangerleben ihnen zu Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung verhilft und wie Kinder sich selbstwirksam erfahren.

Größe des Kurses

maximal 12 Teilnehmende

Preise

Die Kosten betragen für den Schnuppertag 100 Euro, die weiteren 3 Tage 270 Euro.

Kurszeiten 2022

Wir arbeiten an 4 Samstagen von 09:30 bis 15:30: 9. Juli, 17. September, 15. Oktober und 12. November 2022.

Kursleitung

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen
Dipl.-Sozialarbeiterin Claudia Bard

Focusing Zentrum Saarland
Lessingstr. 12 | 66265 Heusweiler

06806 102 381

info@focusing.saarland

www.focusing.saarland

