

Alles steht Kopf



Training der Gefühlsregulation für Kinder von 6 -10 Jahren

RAHMENBEDINGUNGEN:

Wann? Donnerstags 15:45

01.10. – 03.12.2020 (10 Einheiten à 50 Min.)

Anmeldeschluss: 23.09.2020

Wo? Zentrum LEON / TESTIFIED – Psychologische Praxis und Testinstitut: Albertplatz 1/2, 1080 Wien

Wie? Anmeldung unter: info@testified.at

Zielgruppe: Kinder, die lernen möchten, ihre Gefühle besser zu regulieren

Gruppengröße: 5 – 8 TeilnehmerInnen
(Das Gruppentraining findet ab einer Anmeldung von mind. 5 TeilnehmerInnen statt.)

Gruppenleitung: Susanna Neueder, MSc. (Klinische Psychologin)

Preis: 290 Euro (270 Euro für Frühbucher bis 13.08.2020)



Ein gesunder Umgang mit den eigenen Gefühlen ist für unser psychisches Wohlbefinden und ein soziales Miteinander von großer Bedeutung. Bereits im Kindesalter kommt der Gefühlsregulation ein besonderer Stellenwert zu. Kinder lernen im Laufe ihrer Entwicklung, Gefühle zu zeigen und zu regulieren. Je nach der Persönlichkeit Ihres Kindes, erlernt es den Umgang mit manchen Gefühlen leichter und schneller als mit anderen Gefühlen. So brauchen schüchterne und unsichere Kinder vor allem im Umgang mit Angst häufig eine Extraportion Unterstützung.

Das Gruppentraining „Alles steht Kopf“ richtet sich an Kinder, die **einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen erlernen möchten**. Die jungen TeilnehmerInnen werden dabei unterstützt, ihre Gefühle zu erkennen, auszudrücken, zu kommunizieren und zu regulieren. Die Kinder erlernen, Ängste zu bewältigen und Unsicherheiten abzubauen. Ziel des Gruppentrainings ist es, den TeilnehmerInnen Tricks zur Bewältigung starker Gefühle beizubringen und sie mit **Mut** und **Selbstvertrauen** auszustatten.

SONST NOCH:

- **Eltern-Infoabend** am **24.09.2020** um 16 Uhr (**50 Minuten**)
- Angebot eines kurzen individuellen Rückmeldegesprächs nach Abschluss des Trainings
- Wir bitten Sie, dem Kind vor Trainingsbeginn den Kinderfilm „Alles steht Kopf“ zu zeigen!