



Pastorale Dienste

Tipps und Empfehlungen für Ausschreibungstexte

für Dozentinnen und Dozenten in der beruflichen Bildung

Vorwort

Ob im gedruckten Programm oder im Web: Mit Ausschreibungstexten, die Leserinnen und Leser ansprechen, den Nutzen hervorheben und Ihr Angebot attraktiv präsentieren, können Sie zum Erfolg Ihrer Fortbildungsveranstaltungen wesentlich beitragen.

Tipps und Empfehlungen aus der Praxis haben wir für Sie im Texthandbuch zusammengestellt:

- für weniger Schreibaufwand und leichtere Textplanung
- für mehr Freude am Texten
- für Sicherheit bei Gestaltung und Strukturierung der Texte

Lassen Sie sich inspirieren und entwickeln Sie Ihre Texte anhand dieses Handbuches weiter. Zusätzlich gibt es einige Hinweise auf Rahmenbedingungen für die Texte, die im Fortbildungsprogramm der Kompetenzeinheit Kindertageseinrichtungen veröffentlicht werden.

Ziel ist, das breite Angebot an Fortbildungen der katholischen Bildungsträger möglichst übersichtlich, leicht lesbar und motivierend zu gestalten.

Ein Angebot der Kompetenzeinheit Kindertageseinrichtungen im Erzbischöflichen Generalvikariat.

Danke sagen wir Linguist und Textcoach Günther Frosch, der dieses Handbuch mit uns erarbeitet hat.

Bei Rückfragen wenden Sie sich an:

Christiane Dietz

Kompetenzeinheit Kindertageseinrichtungen

Domplatz 3, 33098 Paderborn

kindertageseinrichtungen@erzbistum-paderborn.de

Telefon 05251 125 1953

Weitere Infos zur Kompetenzeinheit Kindertageseinrichtungen:

www.wir-erzbistum-paderborn.de/kekita



Absicht, Haltung und Zielgruppe

Wie Sie es schaffen, die Leserinnen und Leser mit Ihrem Angebot zu „packen“

Mit Ihrer Ausschreibung wollen Sie Menschen motivieren und für Ihr Angebot gewinnen. Ihr Ausschreibungstext richtet sich immer an die potenziell Teilnehmenden, also Ihre Zielgruppen in der Kita. Das können sein:

- Leitungen
- stellvertretende Leitungen
- pädagogische Mitarbeitende
- Auszubildende/Studierende
(im Berufspraktikum/PiA)

Tipp

Am besten stellen Sie sich eine potenziell teilnehmende Person vor, an die Sie den Ausschreibungstext richten. Hilfreiche Fragen dabei können sein: Was ist der Zielgruppe wichtig? Welche Anlässe gibt es? Wo drückt der Schuh? Was ist der konkrete Nutzen meiner Veranstaltung?

Textlänge

Die Erfahrung zeigt: Viele Menschen lesen heute keine langen Texte mehr. Im besten Fall lesen sie Titel und Intro, also die ersten 3 bis 5 Zeilen. Daraufhin entscheiden sie, ob sie weiterlesen. Damit sind zwei entscheidende Faktoren für die Wirkung Ihres Ausschreibungstexts benannt: Die Textlänge und der Anfang des Texts, also Titel und Intro.

Ein Ausschreibungstext = max. 1000 Zeichen!

Die Länge eines Ausschreibungstextes umfasst max. 1000 Zeichen, inkl. Leerzeichen.

Wenn Sie Aufzählungszeichen, sogenannte „Bullet Points“ nutzen, dann haben Sie weniger Zeichen zur Verfügung: Ein Text, der 5 Bullet Points enthält, hat dann etwa 800 bis 900 Zeichen.

Titel und Intro

Schreiben Sie Ihre zentralen Argumente bereits in den Titel und das Intro. Der Titel umfasst 2 Teile, die zum Beispiel durch einen Doppelpunkt verbunden sind. Das Intro umfasst die ersten 1 bis 2 Sätze, das sind etwa 200 bis 300 Zeichen. Verzichten Sie auf allgemeine Einführungen.

Wichtig

Schreiben Sie Ihre zentralen Argumente bereits in den Titel und das Intro. Faustregel: Bringen Sie Ihre Kernbotschaft in den ersten 5 Zeilen unter. Verzichten Sie auf allgemeine Einführungen.

Lesefreundliche Struktur

Geben Sie Ihrem Text eine lesefreundliche Struktur, indem Sie durch eine Leerzeile einen Absatz machen. So signalisieren Sie den Lesenden: „Hier beginnt ein neuer Gedanke, ab hier geht es um einen neuen Aspekt.“

Faustregel: Jede Ausschreibung enthält eine Leerzeile. Zum Beispiel zwischen dem Intro und dem Hauptteil.

Struktur

Ein Ausschreibungstext hat 4 Teile

Teil 1: Der Titel

Der Titel präsentiert das Wesentliche und macht neugierig auf die Teilnahme. Ein guter Titel umfasst 2 Teile.

Beispiel:

Gekonnt gekontert! Schlagfertigkeit ist erlernbar

Teil 2: Das Intro

Das Intro umfasst 1 bis 2 Sätze, die direkt ins Thema führen und den Lesenden einen wichtigen Grund und den Nutzen für die Teilnahme nennen.

Hier gilt: Kommen Sie gleich zum Wesentlichen. Verzichten Sie auf Einleitungen und Hintergrunddarstellungen.

Beispiel:

Wie können Sie auch in herausfordernden Situationen konstruktiv argumentieren, auf unfaire Einwürfe oder Angriffe schnell reagieren und dabei verbindlich bleiben?

Teil 3: Der Hauptteil

Im Hauptteil präsentieren Sie Inhalte, Methoden und die Kompetenzen, die sich die Teilnehmenden erarbeiten. Also: was die Teilnehmenden im Kurs erwartet, was und wie sie lernen, was sie mitnehmen.

Beispiel:

Sie lernen, wie Sie mit offenen und verdeckten verbalen Angriffen souverän umgehen, ohne beleidigend zu werden.

Teil 4: Der Schluss-Satz

Ein kurzer Schluss-Satz gibt den Hinweis auf einen weiteren wichtigen Aspekt Ihres Kurses. Sie können auch noch einmal den Nutzen betonen, den die Teilnahme bringt.

Beispiel:

So können selbst anfangs unangenehme Gespräche mit einem Lächeln aller Beteiligten enden.

Teil 1

Der Titel

Ein guter Titel umfasst 2 Teile, die oft durch einen Doppelpunkt oder einen Gedankenstrich strukturiert werden. Hier eine bewährte „Bauanleitung“ für einen wirkungsvollen Titel.

Bauanleitung: 3 Bausteine für den Titel

Baustein 1: Keyword – der Begriff, nach dem die Zielgruppe sucht

Baustein 2: Sachliche Info – zum Beispiel der wichtigste inhaltliche Aspekt

Baustein 3: spannend, witzig, neugierig machend – eine Analogie oder ein sprachliches Bild

Beispiel:

Gekonnt gekontert! Schlagfertigkeit ist erlernbar

Baustein 1, Keyword: Schlagfertigkeit

Baustein 2, sachliche Info: Alle können es lernen, es gibt ein Modell, es geht leicht

Baustein 3, spannend, witzig, Analogie: Kontern, schnell reagieren

ACHTUNG: Nutzen Sie den Baustein 3 nur dann, wenn Sie sicher sind:

- Das Thema kann spannend und/oder humorvoll präsentiert werden. Das ist bei „schwierigen“ Themen NICHT möglich (z. B. sexueller Missbrauch).
- Die Aussage passt, diskriminiert nicht und überfordert niemanden.
- Ihre Zielgruppe versteht den Witz oder das Wortspiel.

Im Zweifel reichen Baustein 1 plus Baustein 2

Beispiele:

Smalltalk: erfolgreich beginnen, ansprechend führen und positiv beenden

Herausfordernde und unruhige Kinder – was tun?

Können Blumen glücklich sein? Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen

Was ist eigentlich normal? Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern im Vorschulalter

Gekonnt gekontert! Schlagfertigkeit ist erlernbar

Projektmanagement kompakt: Projekte effektiv steuern und durchführen

Bionik – schlaue Ideen aus der Natur für die Technik

Teil 2

Das Intro - 7 Varianten für den Start

Das Intro umfasst 1 bis 2 Sätze, die direkt ins Thema führen und den Lesenden einen wichtigen Grund und den Nutzen für die Teilnahme nennen. Hier gilt: Verzichten Sie auf Einleitungen und Hintergrunddarstellungen. Kommen Sie gleich zum Wesentlichen. Das Baukastensystem im Web zeigt auf der Übersichtsseite maximal die ersten 300 Zeichen inklusive Leerzeichen an!

Für Ihr Intro können Sie eine der folgenden 7 Varianten nutzen.

1 Eine Frage, die direkt ins Thema einführt

Was macht Ihre Website erfolgreich?
Wie können Sie Soziale Netzwerke für Ihr Online-Marketing nutzen?

2 Eine These, die zeigt, worum es geht

Heute wissen wir zweifelsfrei: Ohne eine sichere Bindung kann die kindliche Entwicklung nicht gelingen.

Einen günstigen Flug buchen, ein außergewöhnliches Geschenk finden oder eine wichtige Information innerhalb von fünf Minuten recherchieren: Das Internet bietet viele Möglichkeiten, die das Leben leichter machen.

3 Eine Situationsbeschreibung, die Lesenden Lust auf die Teilnahme macht

Mit dem Step-Brett jagen wir die Kalorien.

Alle lauschen wie verzaubert der Geschichte: mit großen Augen und offenem Mund. Aber dafür braucht es außer einer guten Geschichte eine Stimme, welche lebendig erzählt und ein Miterleben ermöglicht.

4 Wenn... dann...: Ein Satz der die Lesenden bei ihren Wünschen abholt

Wenn der Schulabschluss kurz bevor steht und es im Fach Deutsch noch einige Unsicherheiten gibt – dann ist dieser Kurs genau richtig.

5 Die Zielgruppe benennen

Für pädagogische Mitarbeitende in Kitas, die bereits die Präventionsschulung „Hinsehen und schützen“ absolviert haben.

6 Die Kursdauer griffig umschreiben

Ein Tag für alle, die Ihre Gäste mit trendigen Cocktails überraschen wollen.

7 Der Erklär-Text, der eine Methode oder ein Thema prägnant definiert

Design Thinking: Die Innovationsmethode, die in sechs Schritten zur passgenauen Lösung für Probleme führt.

Zumba ist das Dance-Workout im Latin-Style für Fitness mit Party-Feeling!

Teil 3

Der Hauptteil - Stiltipps

1 Vermeiden Sie Passiv, nutzen Sie das Aktiv

Also nicht so: Durch das Experimentieren werden sprachliche, fachliche und methodische Kompetenzen gefördert.

Sondern so: Das Experimentieren fördert sprachliche, fachliche und methodische Kompetenzen.

2 Vermeiden Sie den Infinitiv mit „zu“

Also nicht so: An diesem Wochenende haben Sie Gelegenheit, Chancen und Risiken abzuwägen sowie Ziele und Strategien zu entwickeln.

Sondern so: An diesem Wochenende können Sie Chancen und Risiken abwägen sowie Ziele und Strategien entwickeln.

3 Benutzen Sie Präsens statt Futur

Also nicht so: Wir werden durch kleine Übungen die Lust auf Sprache wecken.

Sondern so: Wir wecken durch kleine Übungen die Lust auf Sprache.

4 Nutzen Sie Aufzählungszeichen, auch „Bullet Points“ genannt.

Dabei gilt:

- Nur einmal pro Ausschreibung, also zum Beispiel für Inhalte ODER Methoden
- Maximal 3 bis 5 Punkte
- NICHT als Frage formulieren, sondern als Aussage
- Keine „Unterunterpunkte“ innerhalb der Aufzählung

5 Formulieren Sie kurze Sätze

Faustregel: Ein gut lesbarer Satz besteht aus maximal etwa 20 bis 25 Wörtern. Ist ein Satz länger als 30 Wörter, können Sie ihn in der Regel in zwei Sätze teilen.

- Starten Sie immer mit dem Hauptsatz.
Dann können Sie entscheiden, ob Sie noch einen Nebensatz anschließen oder einen Punkt machen.
Also nicht so: Da Sie an eigenen Fallbeispielen arbeiten, können Sie konkrete Lösungsideen mitnehmen und Ihren persönlichen Werkzeugkasten füllen.
Sondern so: Sie arbeiten an eigenen Fallbeispielen. So können Sie konkrete Lösungsideen mitnehmen und Ihren persönlichen Werkzeugkasten füllen.
- Machen Sie einfach mal einen Punkt.
Also nicht so: Hier haben Jugendliche die Möglichkeit, sich an der interkulturellen Jugendarbeit aktiv zu beteiligen und innerhalb gemeinsamer Programme andere Kulturen sowie deren Lebens- und Arbeitswelt kennen zu lernen.
Sondern so: Hier können sich Jugendliche an der interkulturellen Jugendarbeit aktiv beteiligen. Innerhalb gemeinsamer Programme lernen sie andere Kulturen sowie deren Lebens- und Arbeitswelt kennen.
- Verwenden Sie auch den Doppelpunkt.
Zum Beispiel so: Sich Wissen aneignen und nachhaltig speichern: Das erfordert Motivation und Selbstverantwortung.

6 Formulieren Sie (pädagogische) Inhalte aus der Ergebnisperspektive

Stellen Sie dar, was die Teilnehmenden am Ende können. Benennen Sie Kompetenzen.

Nach dieser Fortbildung/nach diesem Tag/nach diesem Kurs

- kennen Sie die wichtigsten Grundlagen und den aktuellen Stand ...
- wissen Sie, wie Sie das Thema in der Praxis umsetzen.
- verfügen Sie über ...
- kennen Sie den Unterschied zwischen, die zentralen Einflüsse, die drei wichtigsten Regeln für, die Kriterien, die wichtigsten Techniken...

Beispiele:

Sie können mit Stress- und Belastungssituationen umgehen und sie bewältigen.

Sie können sich wertschätzend mit Eltern, Angehörigen und Bezugspersonen verständigen.

Sie können Kritik situationsbezogen anbringen und entgegennehmen.

Sie können mit Hilfe von Leitfragen Print- und Online-Texte kundenorientiert planen.

Teil 4

Der Schluss-Satz

Ein kurzer Schluss-Satz gibt den Hinweis auf einen weiteren wichtigen Aspekt Ihres Kurses. Sie können auch noch einmal den Nutzen, den die Teilnahme bringt, betonen. Den „Nutzen“ können Sie so erfragen: Warum sollte jemand meine Veranstaltung besuchen? Was wird danach anders, besser sein? Welchen Gewinn nimmt jemand mit?

Beispiele

Sie erarbeiten sich einen Leitfaden für Feedbackgespräche. So stellen Sie sicher, dass Kritik richtig ankommt und auch angenommen wird.

So hat die Seele Lust, im eigenen Leib zu wohnen. Der Transfer in die Teams stärkt die Leitungs- und Teamkompetenz im Umgang mit Themen zur sexualisierten Gewalt.

Werden Sie spontaner, witziger und schlagfertiger und gehen Sie mit neuem Selbstwertgefühl aus diesem Training!

Sie gehen mit Informationen und vielen praktischen Anregungen im Gepäck nach Hause, so dass Sie bereits am nächsten Arbeitstag mit der gelebten Partizipation beginnen können.

7 Extra Tipps

1

Starten Sie Ihre Kursausschreibung NICHT mit der Formulierung „In diesem Kurs lernen Sie...“. Wenn alle diese Formulierung wählen, liest sich das ziemlich langweilig.

2

Starten Sie Ihre Kursausschreibung NICHT mit der Formulierung „Ziel des Kurses ist...“. Wenn alle diese Formulierung wählen, liest sich das ebenfalls ziemlich langweilig.

3

Verwenden Sie KEINE Formulierungen wie „Der Vortrag soll zeigen“ oder „Der Kurs möchte dabei unterstützen“. Streichen Sie die Wörter „sollen, wollen, möchten“ und formulieren Sie klar. „Der Kurs unterstützt Sie dabei...“

4

Zählen Sie NICHT jede noch so kleine Methode auf, mit der Sie in der Veranstaltung arbeiten. Kündigen Sie maximal 3 wichtige Methoden an.

5

Formulieren Sie Ihren Ausschreibungstext eher im Sie-Stil als im Wir-Stil. Mit dem Sie-Stil platzieren Sie sich als Gegenüber Ihrer Teilnehmenden. Den Wir-Stil können Sie eher bei spirituellen Angeboten nutzen, oder wenn die Gruppentätigkeit stark im Vordergrund steht.

Beispiele:

Ihre Gesprächs- und Mitarbeitendenführung wird sicherer. Sie steigern Ihre persönliche Leistung und die Leistung Ihrer Mitarbeitenden

Wir treffen uns zu einem Pilgertag in Rüthen-Kallenhardt und laufen ein wenig neben der gewohnten Spur.

6

Nutzen Sie den Praxisleitfaden für geschlechtergerechte Kommunikation des Erzbistums. Alternativen zum generischen Maskulinum sind:

- Doppelnennungen: „Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“
- Substantivierte Partizipien: „Teilnehmende“ statt „Teilnehmer“
- „alle“ statt „jeder“
- Vermeidung zusammengesetzter Substantive mit maskulinem Wortstamm, also: „Kurse für Küsterinnen und Küster“ statt „Küsterkurse“
- Sie-Stil: Damit sind Sie auf der sicheren Seite. Sie sprechen Lesende direkt an und vermeiden Doppelnennungen, sparen also Zeichen für wichtige inhaltliche Botschaften.

Mehr dazu unter:

<https://wir-erzbistum-paderborn.de/arbeitshilfen/geschlechtergerechte-sprache/>

7

Lassen Sie sich von den folgenden Best-Practice-Beispielen inspirieren.

Best-Practice Beispiele

Visualisieren im Kita-Alltag – So gelingt Beteiligung

KURSNUMMER: P03HHBE053

ZIELGRUPPE: pädagogische Mitarbeitende

TERMIN: 10.12.24, 09:00–16:00 Uhr

DOZENT/IN: Silvia Buschmann

ORT: Kath. Landvolkshochschule Hardehausen, Abt-Overgaer-Str. 1, 34414 Warburg-Hardehausen

KOSTEN: 125,00 €

ANMELDUNG: Kath. Landvolkshochschule Hardehausen, 05642 9853200 zentrale@lvh-hardehausen.de

ANMELDESCHLUSS: 05.12.24

VERPFLEGUNG: ja

Ich entscheide mit: Mitsprache und Beteiligung aktiv gestalten. Dieses Seminar ermöglicht es den pädagogischen Mitarbeitenden, Kinder mit Hilfe von Visualisierungen aktiv in ihrem pädagogischen Alltag zu beteiligen. Was sind Visualisierungen und wie kann ich sie anwenden? An diesem Seminartag werden Sie einen Koffer voller neuer Ideen mitbekommen, der Ihnen die Möglichkeit bietet Ihren Kita-Alltag, sowie auch Elternabende kraftvoller zu gestalten.

Inhalte des Seminars:

- Warum ist Visualisierung so wichtig im Kita-Alltag?
- Was verbirgt sich alles hinter Visualisierungen
- Informationen zielgruppengerecht vermitteln mit Hilfe des Flip Charts
- Raumgestaltungsideen anhand von Visualisierungsbeispielen
- Themenboxen gestalten (Bewegungsangebote – Morgenkreise)

Ziel der Fortbildung ist es, den Kita-Alltag lebendiger zu gestalten und zu vereinfachen.

„Hör auf damit“ – Wenn uns das Verhalten von Kindern besonders herausfordert

KURSNUMMER: Q03HHBE079

ZIELGRUPPE: pädagogische Mitarbeitende

TERMIN: 01.04.25–02.04.25, 09:00–16:30 Uhr

DOZENT/IN: Kerstin Werner-Schlüter

ORT: Kath. Landvolkshochschule Hardehausen, Abt-Overgaer-Str. 1, 34414 Warburg-Hardehausen

KOSTEN: 309,00 €

ANMELDUNG: Kath. Landvolkshochschule Hardehausen, 05642 9853200 zentrale@lvh-hardehausen.de

ANMELDESCHLUSS: 27.03.25

VERPFLEGUNG: ja

Jedes Kind bringt bereits seine persönliche Geschichte und individuelle Erfahrungen mit in die Kita. Natürlicherweise entstehen immer wieder Situationen, bei denen Kinder selbst oder im Miteinander an Grenzen stoßen. Das zeigt sich in Streit, Wut, Aggressionen oder auch über Rückzug, Angst, Unsicherheit und stillen Protest. Wie schnell wird gesagt, das Kind ist verhaltensauffällig oder das Kind macht Probleme! Dabei ist noch völlig unklar, wo die tatsächlichen Ursachen liegen oder welches Motiv hinter dem Verhalten steht.

Inhalte:

- In diesem Seminar arbeiten wir mithilfe systemischer Methoden, um neue Perspektiven zu gewinnen.
- Wir machen uns gemeinsam auf Spurensuche, um Verhaltensmuster von Kindern besser zu verstehen.
- Über eine professionelle Distanz zu den „Problemen“, die Reflexion eigener Einstellungen und kollegiale Beratung können Sie eigene Lösungsansätze entwickeln.

Nehmen Sie neue Sichtweisen, Energie und Handwerkszeug mit in Ihren Alltag und regen Sie auf diese Art Veränderungsprozesse an.

Linkshändige – na klar!

KURSNUMMER: Q03HHBE094

ZIELGRUPPE: pädagogische
Mitarbeitende

TERMIN: 30.04.25, 09:00–16:30 Uhr

DOZENT/IN: Elke Meyer

ORT: Kath. Landvolkshochschule
Hardehausen, Abt-Overgaer-Str. 1,
34414 Warburg-Hardehausen

KOSTEN: 99,00 €

ANMELDUNG: Kath. Landvolkshoch-
schule Hardehausen, 05642 9853200
zentrale@lvh-hardehausen.de

ANMELDESCHLUSS: 25.04.25

VERPFLEGUNG: ja

Linkshändige brauchen mehr als nur die passende Schere. In dieser Fortbil-
dung wollen wir uns intensiv den linkshändigen Kindern widmen. Sie benöti-
gen in ihrer Linkshändigkeit zu bestimmten Zeitpunkten im Kita-Alltag, aber
auch während der gesamten Kita-Zeit, unsere Aufmerksamkeit und Hilfestel-
lung. Es ist wichtig, sie gut zu beobachten und zu stärken.

Auch müssen die Eltern gut mit einbezogen werden.

Wir werden u. a. diese Fragestellungen erörtern:

- Warum ist es elementar, die Händigkeit eines Kindes zu erkennen und wie mache ich das?
- Wie entsteht die Händigkeit?
- Was können mögliche Folgen für das Kind sein, wenn die Händigkeit nicht richtig erkannt wird?
- Wann ist es im Tagesablauf wichtig, die Händigkeit zu beachten?
- Wie führe ich Elterngespräche zur Händigkeit des Kindes?
- Wie bringe ich einem linkshändigen Kind z. B. das Binden der Schleife bei?

Die kleinen Wald- und Wiesendetektive – Naturerfahrungen für Kita-Kinder (3 – 6 Jährige)

KURSNUMMER: Q03HHBE040

ZIELGRUPPE: pädagogische
Mitarbeitende

TERMIN: 22.05.25, 09:00–16:30 Uhr

DOZENT/IN: Antje Hemming

ORT: Kath. Landvolkshochschule
Hardehausen, Abt-Overgaer-Str. 1,
34414 Warburg-Hardehausen

KOSTEN: 142,00 €

ANMELDUNG: Kath. Landvolkshoch-
schule Hardehausen, 05642 9853200
zentrale@lvh-hardehausen.de

ANMELDESCHLUSS: 19.05.25

VERPFLEGUNG: ja

In einem Wiesenstück oder kleinem Waldgebiet gibt es so viel zu entdecken: Blumen, Gräser, Insekten, Stöcke oder Mauselöcher. Die Natur ist in jeder Jahreszeit für Kinder ein großer Abenteuerspielplatz, auf dem sie unendliche viele Spielhandlungen erfinden. Diese Fortbildung zeigt, wie gemeinsam mit Kita-Kindern die Natur spielerisch und fantasie reich entdeckt werden kann. Diese Fortbildung vermittelt, wie Kita-Gruppen sich gemeinsam auf die Spurensuche machen und versuchen können, die Geheimnisse der Wiese und des Waldes zu erforschen.

Erlebnispädagogik mit Kindern in Wald und Wiese (teilweise outdoor)

KURSNUMMER: D9930B011

ZIELGRUPPE: pädagogische Mitarbeitende

TERMIN: 24.06.25, 09:00–16:00 Uhr

DOZENT/IN: Nina Pohl

ORT: Hotel Ardey, Ardey Str. 11–13, 58452 Witten

KOSTEN: 125,00 €

ANMELDUNG: Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH, 05251 2888563, weiterbildung@kolping-paderborn.de

ANMELDESCHLUSS:

VERPFLEGUNG: ja

Regelmäßige Naturbesuche von frühester Kindheit an unterstützen das Kind darin, Wald und Wiese als selbstverständliches Spiel- und Lernumfeld wahrzunehmen. Die Natur bietet mit ihren vielfältigen Anreizen für Kinder (auch unter 3 Jahren) eine optimale Umgebung für die individuelle Entwicklung.

Inhalte des Seminars:

- Bedeutung von Naturerfahrungen für die frühkindliche Entwicklung
- Organisation, Sicherheitsaspekte und Umgang mit „schlechtem Wetter“
- Impulsgebung und Freispiel
- Rituale, Spiele, Aktionen & Lieder zum Thema „Natur erleben“
- Eigenes Naturerleben durch die „Kinderbrille“ (Achtsamkeitsschulung)

Wichtig:

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und denken Sie ggf. an Mücken- bzw. Zecken- sowie Sonnenschutz, da wir den größten Teil des Fortbildungstages im Freien verbringen.

Stress im Alltag! Wie kann ich ihm begegnen?

KURSNUMMER: P20BIBT003

ZIELGRUPPE: pädagogische Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen

TERMIN: 30.11.24–30.11.24, 09:00–16:00 Uhr

DOZENT/IN: Stephanie Haus

ORT: kefb Ostwestfalen, Turnerstraße 4, 33602 Bielefeld

KOSTEN: 36,00 €

ANMELDUNG: kefb Ostwestfalen, 0521 5281520, bieiefeld@kefb.de

ANMELDESCHLUSS: 22.11.24

VERPFLEGUNG: nein

Entspannungstechniken und Yoga helfen körperlich und geistig flexibel zu bleiben. Durch die Übungen erleben Sie ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Vitalität und Entspanntheit und es wird die Fähigkeit gefördert sich wach, friedlich und entspannt zu fühlen. So gelingt es den Herausforderungen des Alltags in der Kita und Kindertagespflege besser standzuhalten. Wir praktizieren Yoga und lernen mit Achtsamkeit und Meditation unseren Körper intensiver kennen.

Folgende Themenschwerpunkte sind darin berücksichtigt:

- Einführung in das Feld der Entspannung für Erwachsene
- Die Auswirkungen von Stress für Körper, Geist und Seele
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga-Nidra
- Selbsterfahrung, Meditations- und Yogaübungen
- Erfahrungsaustausch

Wichtig:

Für dieses Seminar benötigen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. ein kleines Kopfkissen.

