

„Ich kann das nicht.“

Kinder-Resilienz

Widerstandskraft im Hort-Alltag stärken

WORUM ES GEHT

Kinder, die an sich selbst zweifeln, Herausforderungen ausweichen oder ihre Gefühle nicht regulieren können. Resilienz ist kein angeborenes Talent — sie lässt sich gezielt fördern, und das Team spielt dabei die Schlüsselrolle.

Kinder, die Rückschläge aushalten und sich etwas zutrauen — begleitet von einem Team, das weiß, wie das geht.

DAS KOMMT DRAN

- Die sieben Resilienzfaktoren verstehen und im Alltag erkennen
- Selbstwirksamkeit bei Kindern gezielt fördern – mit konkreten Übungen
- Frustrationstoleranz aufbauen: Kinder bei Rückschlägen begleiten statt retten
- Emotionsregulation altersgerecht unterstützen
- Resilienzfördernde Sprache einsetzen – was Sie statt „Das schaffen Sie schon!“ sagen können
- Risiko- und Schutzfaktoren im Umfeld jedes Kindes identifizieren
- Eltern als Partner für die Resilienzförderung gewinnen

WAS SIE DAVON HABEN

Für Ihr Team

Ihre Mitarbeitenden erkennen, welche Kinder besondere Unterstützung brauchen, und wissen, mit welcher Sprache und welchen Ritualen sie Resilienz stärken.

Für die Kinder

Kinder bauen Frustrationstoleranz auf, lernen ihre Gefühle zu regulieren und trauen sich mehr zu. Sie erleben eine stabile Bezugsperson außerhalb der Familie.

DAUER

- **Als Teamtag: 6 Stunden** — gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, vor Ort oder online
- **Als Online-Kurs: live per Zoom, 8 bis 10 Stunden je nach Kurs** — feste Termine, gemeinsam mit anderen Fachkräften

HÄUFIGE FRAGEN

Ab welchem Alter kann Resilienz gefördert werden?

Resilienzförderung beginnt bereits bei den Jüngsten. Schon Kinder ab zwei Jahren profitieren von stabilen Beziehungen, klaren Strukturen und altersgerechten Herausforderungen. Die Methoden im Kurs sind für die Arbeit mit 2- bis 10-Jährigen konzipiert.

Ist Resilienz nicht einfach Veranlagung?

Nein – die Forschung zeigt eindeutig, dass Resilienz trainierbar ist. Genetische Faktoren spielen zwar eine Rolle, aber der entscheidende Unterschied liegt in den Erfahrungen, die Kinder machen. Und genau hier setzt der Kurs an.

Bekomme ich eine Teilnahmebestätigung?

Ja, nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung der Leuchtturm Akademie, die Sie für Ihren Fortbildungsnachweis verwenden können.

Miriam Steimer

Erzieherin · Sozialarbeiterin · Anti-Gewalt-Trainerin

Zwei Jahrzehnte im sozialen Sektor: als Erzieherin in Kitas, im Schülerhort und in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe, danach als Sozialarbeiterin im Jugendamt und im Quartiersmanagement. Fachlich versiert in Maßnahmen nach SGB VIII und in § 8a-Fällen. Die laufende Arbeit mit Schulklassen in Anti-Gewalt- und Coolness-Trainings hält den Blick für die Themen der Kinder aktuell.

„Sie können die Inhalte und Techniken sofort am nächsten Tag umsetzen.“

Fragen? Sprechen Sie uns an

Sie wählen sich im Kalender einen freien Termin, im Gespräch klären wir, worum es bei Ihnen geht. Kostenlos, und ohne dass daraus etwas werden muss.

Termin wählen: <https://meetings-eu1.hubspot.com/miriam-steimer>

Telefon: +49 151 65163999 · **Anfrage:** <https://www.leuchtturmakademie.de/kontakt/>

Sie möchten das Thema für Ihr ganzes Team? Sprechen Sie Ihre Leitung an — das Blatt mit Ablauf und Konditionen liegt auf der Kursseite zum Download bereit.