

STARKE TEAMS FÜR STARKE KINDER

Prävention von Stress,
Überlastung und
Sekundärtraumatisierung
im Kita-Alltag



“Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen zu surfen.”

Jon Kabat-Zinn

Die Arbeit in Kindertagesstätten ist sinnstiftend, bereichernd und von großer gesellschaftlicher Bedeutung. Gleichzeitig sind pädagogische Fachkräfte heute mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: Personalmangel, hohe Arbeitsdichte, anspruchsvolle Elternarbeit, kulturelle Vielfalt, Integrationsprozesse, neurodiverse Kinder sowie Kinder mit erhöhtem Unterstützungsbedarf verlangen täglich ein hohes Maß an Präsenz, Flexibilität und emotionaler Belastbarkeit.

Viele Erzieher:innen begleiten nicht nur Kinder, sondern tragen auch die Belastungen von Familien, Krisen und gesellschaftlichen Entwicklungen mit. Um Kinder gut begleiten zu können, brauchen auch die Erwachsenen Unterstützung, Entlastung und Räume zur Regeneration.



Mit unserem Konzept **polyvagale Achtsamkeit** unterstützen wir pädagogische Teams dabei, Stress besser zu verstehen, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und wirksame Wege zur Selbstregulation zu entwickeln.

Unsere Arbeit verbindet aktuelle Erkenntnisse aus der Stressforschung, der Polyvagal-Theorie nach Dr. Stephen Porges, Traumawissen und Resilienzforschung mit körperorientierten und alltagsnahen Methoden der Achtsamkeit.

Unser Ziel ist nicht nur die Förderung individueller Resilienz, sondern auch die Stärkung einer tragfähigen Teamkultur. Denn regulierte Erwachsene können Kinder besser begleiten, Konflikte konstruktiver lösen und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben.



EIN BEWÄHRTES FORMAT

Seit über drei Jahren begleiten wir erfolgreich das Team einer Berliner Kita mit einem monatlichen Angebot:

Austausch & Reflexion

Ein geschützter Raum für kollegialen Austausch, Entlastung und gemeinsame Reflexion aktueller Herausforderungen im Kita-Alltag. Die Teilnehmenden erleben Wertschätzung, Verbundenheit und neue Perspektiven im Umgang mit schwierigen Situationen.

Regeneration & Nervensystempflege

Im zweiten Teil vermitteln wir praktische Übungen zur Stressregulation und Selbstfürsorge.

Dazu gehören unter anderem:

- Bodyscan
- Progressive Muskelentspannung
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Yin Yoga
- Traumreisen
- TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises)
- weitere körperorientierte Methoden zur Regulation des Nervensystems

Alle Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar und können unmittelbar angewendet werden

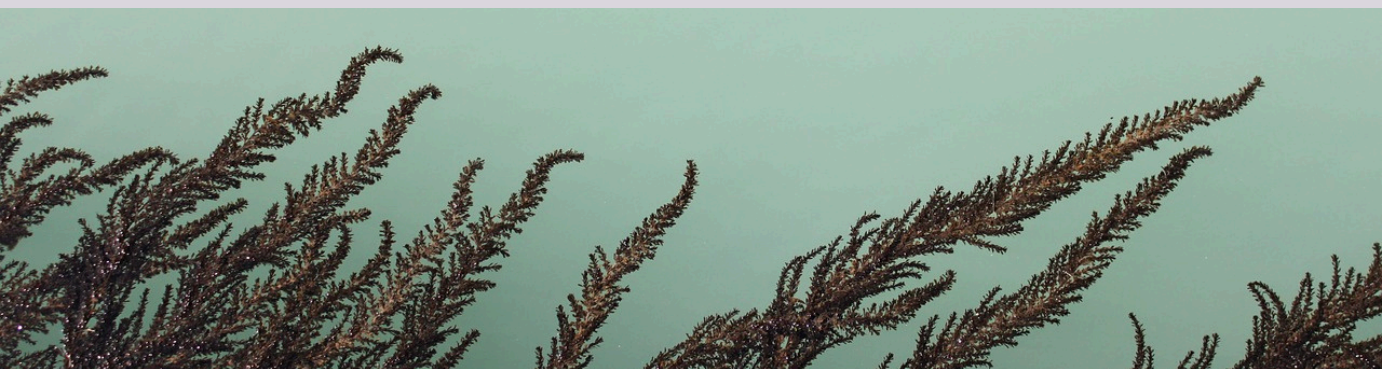


“Lerne, deine eigene Welle zu reiten.”

polyvagale Achtsamkeit

WAS EINRICHTUNGEN GEWINNEN

- ✓ Entlastung und Wertschätzung für Mitarbeitende
- ✓ Stärkung von Teamzusammenhalt und Kommunikation
- ✓ Prävention von Überforderung, Erschöpfung und Ausfällen
- ✓ Mehr Sicherheit im Umgang mit belasteten Kindern und Familien
- ✓ Konkrete Werkzeuge für den pädagogischen Alltag
- ✓ Nachhaltige Förderung von Gesundheit, Resilienz und Arbeitszufriedenheit
- ✓ Eine Kultur von Achtsamkeit, Selbstfürsorge und gegenseitiger Unterstützung



UNSERE ANGEBOTE

Wir gestalten unsere Formate individuell passend zu Ihrer Einrichtung:

- Impulsvorträge (60–120 Minuten)
- Teamfortbildungen
- Workshops (2–6 Stunden)
- Fachtage
- Regelmäßige Teambegleitung
- Reflexions- und Supervisionsgruppen
- Online- und Präsenzformate

THEMEN FÜR VORTRÄGE, WORKSHOPS UND FACHTAGE

- Stress verstehen und regulieren
- Die Polyvagal-Theorie verständlich erklärt
- Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag
- Resilienz und Burnout-Prävention
- Co-Regulation und Beziehungsarbeit mit Kindern
- Trauma und Nervensystem
- Sekundärtraumatisierung in pädagogischen Berufen
- Neurodiversität aus Nervensystem-Perspektive
- Integration, Vielfalt und psychologische Sicherheit
- Umgang mit herausforderndem Verhalten
- Ressourcenorientierte Teamkultur
- Praktische Übungen zur Stressregulation und Entspannung



STIMMEN AUS UNSEREN WORKSHOPS

„Wir haben uns gut ausgetauscht und hilfreiche Ratschläge bekommen. Die Zeit ist wie im Flug vergangen.“ – Michele

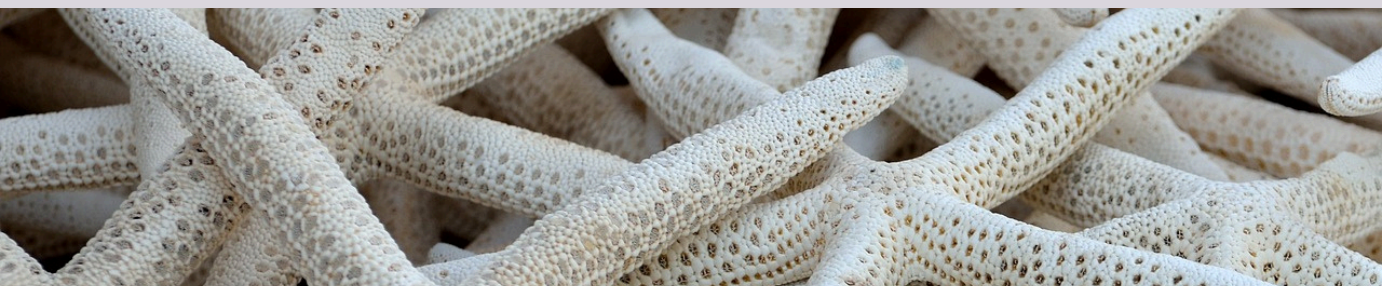
„Es war mega entspannt. Wir wurden gut angeleitet.“ – Lea

„Der Workshop war sehr abwechslungsreich, interessant, harmonisch und entspannt. Die Übungen bringen einen runter.“ – Janice

„Es war sehr entspannt, Bewegung und Entspannung als Selbstfürsorge. Wir haben gute Tipps für den Start in den Tag bekommen.“ – Sylvi

„Die Gruppe geht monatlich gestärkt aus der zweistündigen Runde heraus und ist voller Vorfreude auf die kommende Sitzung....In ihren Ausführungen schwärmten sie von der „inneren Ruhe“ und dem „geschützten Rahmen“ in ihren Sitzungen. Als Leitungsteam motiviert es uns um so mehr, dies auch weiterhin zu fördern. Die Zusammenarbeit mit euch beiden finden wir alle SUPER KLASSE.“ – Conny/Kita-Leitung

„Von Eurem Vortrag sind wir als Vorstand ausnahmslos begeistert. Insbesondere die praxisnahe Vermittlung hat uns imponiert, gleichermaßen Euer sympathischer wie auch professioneller Auftritt.“ – Vorstand des Lymphnetz-Nordost e. V.



ÜBER UNS

Wir sind Stephanie Heilmann und Pia Götz, beide Heilpraktikerinnen mit Schwerpunkt Psychotherapie und Traumatherapie. Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns intensiv mit den Themen Stressregulation, Nervensystem, Trauma, Resilienz und Achtsamkeit.

In unserer Arbeit verbinden wir fachliche Kompetenz mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Menschen in belastenden Lebens- und Arbeitssituationen. Unser Ansatz ist wissenschaftlich fundiert, praxisnah und unmittelbar erfahrbar.

Wir vermitteln nicht nur Wissen – wir schaffen Räume, in denen Entlastung, Verbindung und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen können.



KONTAKT

mail@polyvagaleachtsamkeit.de

www.polyvagaleachtsamkeit.de

