



# FREIZEIT- & KINDERBETREUER/INNEN PROGRAMM 2024

## **VOLKSHOCHSCHULE AMSTETTEN**

Rathausstraße 1, 3300 Amstetten  
Telefon: 07472/601-345 und -246,  
volkshochschule@amstetten.at,  
vhs.amstetten.at

## **VERBINDLICHE ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN NOTWENDIG!**

**Anmeldezeiten** Montag bis Donnerstag: 08:00-16:00 Uhr, Freitag: 08:00-12:00 Uhr

### **Kursanmeldung**

Sie können sich schriftlich, telefonisch, per E-Mail, persönlich im Sekretariat oder direkt über das Online-Formular auf der Homepage verbindlich anmelden. Eine Anmeldung am ersten Kurstag bei den Kursleiter/innen ist nicht möglich. Der Kursbeitrag ist im Programm bei jedem Kurs angegeben und vor Kursbeginn aufgrund der Rechnung, die Ihnen die Volkshochschule zusendet, zu überweisen. Bei einer Online-Überweisung ist die Kursnummer anzugeben. Der Zahlscheinabschnitt bzw. die Zahlungsbestätigung muss in der ersten Kursstunde vorgewiesen werden. Materialkosten sind – sofern nicht anders angegeben – im Kursbeitrag nicht enthalten.

### **Kursabmeldung**

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, so verständigen Sie uns bitte sofort schriftlich. Ihre Abmeldung muss bis eine Woche vor Kursbeginn in der Volkshochschule einlangen. Eine Abmeldung bei dem/der Kursleiter/in ist nicht möglich.

Bei rechtzeitiger Abmeldung entstehen keine Stornokosten. Bei zu spät eingelangten Abmeldungen werden 50 % des Kursbeitrages in Rechnung gestellt. Bei einer Stornierung ab Beginntag wird der gesamte Betrag fällig.

### **Gutschrift/Rücküberweisung**

Haben Sie zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits den Kursbeitrag bezahlt, so können Sie das Guthaben entweder für einen anderen Kurs freier Wahl verwenden oder der Betrag wird Ihnen nach Bekanntgabe Ihrer Kontonummer zurücküberwiesen.

### **Widerrufsrecht (Rücktrittsrecht) im Fernabsatzverkehr nach FAGG**

Teilnehmer/innen haben das Recht, von auf elektronischem Weg getätigten Kursanmeldungen gemäß Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetz, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die Teilnehmer/innen die VHS (Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten, E-Mail: volkshochschule@amstetten.at) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

Teilnehmer/innen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, das unter vhs.amstetten.at abrufbar, jedoch nicht vorgeschrieben ist.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS Amstetten den Teilnehmer/innen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich, spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrages bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die Teilnehmer/innen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Haben die Teilnehmer/innen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS Amstetten von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## **Gerichtsstand**

Zahl- und klagbar in Amstetten.

## **Mindestteilnehmer/innenzahl**

Veranstaltungen und Kurse können nur bei Erreichen einer Mindestteilnehmer/innenzahl abgehalten werden. Wenn diese Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird und die Kursteilnehmer/innen zu einer Aufzahlung bereit sind, kann der Kurs dennoch stattfinden.

## **Änderungen**

Die Volkshochschule Amstetten behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle eines/einer Kursleiters/Kursleiterin neu zu besetzen, Terminänderungen vorzunehmen bzw. Kurse abzusagen.

## **Kursfreie Tage**

An Feiertagen sowie in den NÖ Schulferien finden keine Kurse statt.

## **Kursbestätigung**

Eine Teilnahmebestätigung wird ab 70 % Anwesenheit ausgestellt.

## **AK-Bildungsbonus und Digi-Bonus**

Alle AK-gekennzeichneten Kurse in diesem Kursprogramm werden von der Arbeiterkammer Niederösterreich mit 50 % der Kurskosten bis € 150,00 bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis € 150,00 gefördert. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Infos unter: <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus> oder 05 7171-29000.

## **Refundierung des Kursbeitrages**

Einzelne Gewerkschaften refundieren ihren Mitgliedern einen Teil des Kursbeitrages. Die dazu erforderlichen Formulare erhalten Sie bei Ihrer Gewerkschaft.

## **Fotos und Filmaufnahmen**

Der/Die Teilnehmer/in und Erziehungsberechtigte teilnehmender Kinder erklären sich damit einverstanden, dass die von ihm/ihr bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit Kursen bzw. Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Webaktivitäten, Internet, usw.) verwendet werden dürfen.

## **Haftung**

Für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten haftet die VHS nicht. Jeder/Jede Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für seine/ihre Handlungen, haftet für alle von ihm/ihr verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Außerdem übernimmt die VHS keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die durch die Teilnahme an Veranstaltungen unserer Volkshochschule entstehen. In diesen Haftungsausschluss sind auch Kursleiter/innen miteinbezogen. Jede Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

## **Datenschutz**

Mit der Anmeldung erteile ich – höchstpersönlich – [als gesetzlicher Vertreter im Namen des angeführten Betroffenen] meine Zustimmung, dass die Stadtgemeinde Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten meine personenbezogenen Daten (Vor- und Nachname, Wohnanschrift, E-Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsjahr, Beruf und gebuchter Kurs) für folgende Zwecke verarbeiten darf: Elektronische Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der Volkshochschule der Stadtgemeinde Amstetten gehörenden erforderlichen Vorgänge und die Übermittlung von Informationen der Abteilung Human Resource & Bildung der Stadtgemeinde Amstetten. Es erfolgt keine Weiterleitung Ihrer Daten an Dritte!

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit und ohne Angabe eines Grundes schriftlich an Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten oder per E-Mail an [volkshochschule@amstetten.at](mailto:volkshochschule@amstetten.at) widerrufen. In dem Fall, dass die Verarbeitung allein auf Ihrer Einwilligung beruht, werden die Bezug habenden Daten anschließend unwiderruflich gelöscht, sofern uns nicht gesetzliche Aufbewahrungspflichten treffen, Verjährungsfristen offen bzw. Rechtsstreitigkeiten anhängig sind.

## Inhaltsverzeichnis

■ ADHS für pädagogischen Bereich	1
■ Bleib du Selbst - Hilfe zur Selbsthilfe	1
■ Die Macht der Worte. Sprache kann verletzen - oder stark machen	2
■ Emotionsregulation	2
■ Erziehen mit Hirn und Emotion	2
■ Grenzsetzung im Erziehungsalltag - Erziehung durch Beziehung!	3
■ Identität entsteht in der Gemeinschaft - Das soziale Lernen von Kindern sehr praxisorientiert unterstützen	3
■ Klangoase	3
■ Malort - Workshop	4
■ Naturpädagogik	4
■ Praktisches für Freizeitbetreuer/innen - Bewegung und Spiel	4
■ Rollenverständnis als pädagogisch handelnde Personen im Erziehungsalltag	5
■ Sexuelle Entwicklung von Kindern & Prävention gegen sexuellen Missbrauch	5
■ Stressabbau durch neurokreatives Zeichnen	5
■ Stressbewältigung & Entspannungstraining	6
■ Trauma & Ressource - Grundlagen Traumapädagogik	6
■ Trisomie 21	7
■ Umgang mit belastenden Arbeitssituationen	7
■ Vorbeugung "Burn-out"	7
■ Yoga & Brunch mit Infos zum Thema Bewegung / Ernährung / Entschleunigung	8

## ■ ADHS für pädagogischen Bereich

### **ADHS/ADS in Schule und Kindergarten**

In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie mehr zum Erscheinungsbild eines Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndroms (ADHS) bzw. Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) und den damit verbundenen Schwierigkeiten. Sie bekommen einen Einblick zu den Hintergründen dieser Störung, um das Verhalten von Betroffenen besser zu verstehen. Mit gezielten Tipps wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um Kinder mit ADHS/ADS im Kindergarten und Schule individuell unterstützen zu können.

*S244215:* Mo, 06.05.2024, 18:00-20:30 Uhr - Einführungsvortrag  
*W244216:* Mo, 28.10.2024, 18:00-20:30 Uhr - Fortsetzungsvortrag  
*Dauer:* 2 Stunden und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Mag.a Christina Buschenreithner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 56,00

## ■ Bleib du Selbst - Hilfe zur Selbsthilfe

In diesem Workshop wird ein Raum geschaffen, um alltägliche und belastende Situationen im beruflichen Alltag:

- zu thematisieren,
- zu reflektieren,
- Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen,
- ähnliche Situationen zu bearbeiten,
- neue Verhaltensweisen und Perspektiven zu erarbeiten,
- neue Methoden für eure persönliche Abgrenzung zu erlernen,
- aufgestaute Emotionen abzubauen und zu bearbeiten.

*S24426:* Do, 28.03.2024, 18:30-20:30 Uhr  
*S24427:* Mi, 22.05.2024, 18:30-20:30 Uhr  
*W24428:* Mi, 25.09.2024, 18:30-20:30 Uhr  
*W24429:* Mi, 06.11.2024, 18:30-20:30 Uhr  
*Dauer:* 2 Stunden  
*Kursleitung:* Verein Mona'Oha  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 36,00

## ■ Die Macht der Worte. Sprache kann verletzen - oder stark machen

Das Gespräch mit den Kindern läuft meist "nebenher", beim Essen, Aufgabe machen, Spiele und manchmal passiert es uns, dass wir nicht achtsam mit unseren Worten umgehen und andere damit bewusst oder unbewusst verletzen. Oder wir betreuen Kinder, die eher eine gewaltorientierten Kommunikationsstil mitbringen und ausleben. Wie kann ich ihnen einen positiven Einsatz der Sprache gezielt vorleben? Dieses zweiteilige Seminar beschäftigt sich mit der Gewalt in der Sprache und gibt einen Anstoß, öfter das "Gegenmittel" Achtsamkeit & gewaltfreie Kommunikation einzusetzen.

*W244215:* Di, 10.09.2024 bis 17.09.2024, 08:00-10:45 Uhr

*Dauer:* 2 Tage zu je 2 Stunden und 45 Minuten

*Kursleitung:* Petra, MA Lippay

*Ort:* online

*Gebühr:* € 87,00

## ■ Emotionsregulation

- Grundlagen der sozialen und emotionalen Entwicklung von Kindern
- Wissen über Fertigkeiten und Strategien zur Spannungsregulation bei Kindern werden vermittelt (Skills)

*W244210:* Mo, 09.12.2024, 18:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden

*Kursleitung:* Mag.a Sabine Grünstäudl / Dr. Johannes Prinz

*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 46,00

## ■ Erziehen mit Hirn und Emotion

Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie und Neurobiologie zeigen uns viele Chancen auf, wie gehirngerechtes Lernen und Emotionen funktionieren. Nützen wir diese Erkenntnisse, indem wir reflektiert und gehirngerecht erziehen und Emotionen als wichtig und heilsam für die kindliche Entwicklung anerkennen. Nur wenn wir das Gegenüber verstehen, können wir bedürfnisorientiert erziehen, führen und fördern.

*S244214:* Di, 30.04.2024 bis 07.05.2024, 08:00-10:45 Uhr

*Dauer:* 2 Tage zu je 2 Stunden und 45 Minuten

*Kursleitung:* Petra, MA Lippay

*Ort:* online

*Gebühr:* € 87,00

## ■ Grenzsetzung im Erziehungsalltag - Erziehung durch Beziehung!

Wutanfälle, Konflikte, Kinder überschreiten Grenzen oder halten Vereinbarungen nicht ein. Was kann in diesen Situationen helfen, dass ich mit dem Kind wieder in Beziehung kommen kann und so Lösungsansätze für den Alltag habe. Diese und ähnliche Situationen werden in diesem Vortrag erarbeitet.

**W244211:** Mo, 21.10.2024, 18:00-20:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Mag.a Sabine Grünstäudl / Dr. Johannes Prinz  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 46,00

## ■ Identität entsteht in der Gemeinschaft - Das soziale Lernen von Kindern sehr praxisorientiert unterstützen

Soziales Lernen umfasst den Erwerb von sozialen und emotionalen Kompetenzen und schließt Bereiche wie Empathie, Kooperations- und Konfliktfähigkeit oder auch Civilcourage ein. Das soziale Lernen findet maßgeblich in einer Gruppe statt, indem es die Mechanismen der Gruppendynamik nutzt. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Methoden, Übungen und Spielen, die im Alltag mit Kindern (auch in größeren Gruppen) dazu beitragen können, den Aufbau positiver Beziehungen zu fördern und die Fähigkeit, das eigene Tun zu reflektieren bzw. sich selbst und andere wahrzunehmen.

**S244216:** Mo, 27.05.2024 bis 10.06.2024, 08:00-11:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Tage zu je 3 Stunden  
**Kursleitung:** Lisa Weiss, BA, MBA  
**Ort:** online  
**Gebühr:** € 87,00

## ■ Klangoase

Wir tauchen in den Klang der obertonreichen Klanginstrumente ein und erleben Oasen der Entspannung und Ruhe, üben Achtsamkeit und können auftanken. Alle Instrumente, wie Klangschaalen, Monochord, Steel Tongue Drum, Koshi, Klangkugel,.... können ohne musikalische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten gespielt werden und harmonisieren untereinander.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Matte, Decke und Polster.

**S244213:** Di, 14.05.2024, 18:30-20:30 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malbegleitung  
**Ort:** Kindergarten Amstetten-Allersdorf, Allersdorferstraße 3, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 33,00

## ■ Malort - Workshop

- Diese Art des freien Malens mit festen Regeln praktisch kennenlernen.
- Ohne Vorgabe, Belehrung, Bewertung, Vergleichen in die Welt der Farben eintauchen.
- Im selbstbestimmten Malspiel die eigene Spur, den eigenen Rhythmus entdecken.
- Informationen zur Geschichte des Malorts, zu Arno Stern und der Bedeutung des Freien Malens.
- Keinerlei Vorerfahrungen und Fertigkeiten notwendig!

*W244214:* Di, 01.10.2024, 08:00-11:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

*Kursleitung:* Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malbegleitung

*Ort:* Amstettnerstr. 16, 3362 Mauer bei Amstetten

*Gebühr:* € 54,00

## ■ Naturpädagogik

Wir werden den Wald als eine Quelle der Lebendigkeit, Kreativität und Vielfalt erleben, in Bewegung und in Entspannung, ihn mit allen Sinnen wahrnehmen und erleben. Auf unterschiedlichste Weise sammeln wir Naturerfahrungen und Ideen für die Arbeit mit Kindern.

- Wahrnehmungsspiele mit verschiedenen Materialien.
- Bewegungsspiele mit sozialen Aspekten.
- Spiele zum genauen Beobachten und Kennenlernen von Tieren und Pflanzen.
- Bauen von Zwergenhöhlen, Unterschlupf,...
- Schnitzen und Werken.
- Lieder und Geschichten passend zur Jahreszeit.

Mitzubringen: lange Kleidung, geschlossene Schuhe, Jause und Getränk (am besten Wasser), Insektenschutz.

*S244212:* Di, 23.04.2024, 08:00-11:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

*Kursleitung:* Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malbegleitung

*Ort:* Haidhofsraße Kreuzung Grünlandstraße, Parkmöglichkeit in Weitfeldstraße, Amstetten-Allersdorf, dann zu Fuß zum Treffpunkt

*Gebühr:* € 54,00

## ■ Praktisches für Freizeitbetreuer/innen - Bewegung und Spiel

Die Termine für den zweiten und dritten Kursabend werden zu Kursbeginn vereinbart.

*S244211:* Di, 09.04.2024, 18:00-19:00 Uhr

*Dauer:* 3 Abende zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Dipl. Päd. Margit Schagerl

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 40,00



## ■ Rollenverständnis als pädagogisch handelnde Personen im Erziehungsalltag

Welche unterschiedlichen Rollen nehme ich bewusst bzw. unbewusst im Erziehungsalltag ein? Durch persönliche Weiterentwicklung in diesem Bereich kann das eigene Handlungsrepertoire für den pädagogischen Alltag erweitert werden.

*W244212:* Mo, 25.11.2024, 18:00-20:00 Uhr  
*Dauer:* 2 Stunden  
*Kursleitung:* Mag.a Sabine Grünstäudl / Dr. Johannes Prinz  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 46,00

## ■ Sexuelle Entwicklung von Kindern & Prävention gegen sexuellen Missbrauch

In diesem Seminar wird anhand der sexuellen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, das Thema Prävention gegen sexuellen Missbrauch erarbeitet. Welches Verhalten ist „normal“, was sind Warnzeichen und Auffälligkeiten und in welchen Situationen muss eine Meldung an die Kinder- und Jugendhilfe erfolgen. Ein weiterer Blick richtet sich auf Täterstrategien und Schutzkonzepte. Die Vortragende arbeitet im Bereich von Jugendstraffälligkeiten und Familienrechtsangelegenheiten bei der Justiz und in eigener Praxis als Eltern- und Paarberaterin und Sexualtherapeutin. So werden anhand von Praxisbeispielen und Gruppenübungen die Inhalte theoretisch, aber auch mit hohem Praxisbezug, vermittelt.

*S24428:* Di, 28.05.2024 bis 04.06.2024, 17:30-20:00 Uhr  
*Dauer:* 2 Abende zu je 2 Stunden und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 119,00

## ■ Stressabbau durch neurokreatives Zeichnen

Die heutige, schnellelebige Zeit verursacht oft das Gefühl von Stress und wir wissen nicht wie man ihn abbauen kann. Durch neurokreatives Zeichnen wollen wir den Stress auf Papier bringen, diese unbewussten Abläufe sichtbar machen und umformen, damit wieder positive Handlungsweisen und neue Ideen entstehen können. Neurodings® ist Hilfe zur Selbsthilfe. Man muss nicht zeichnen können, es wird auch gezeigt, wie man diese Methode in der Kinderbetreuung umsetzen kann. Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, 2 Stk. Staedtler Lumocolor Permanent M schwarz, 1 Stück Staedler Lumocolor F schwarz, Buntstifte oder andere farbige Stifte.

*S24420:* Di, 09.04.2024, 08:00-11:00 Uhr  
*W24421:* Do, 17.10.2024, 08:00-11:00 Uhr  
*Dauer:* 3 Stunden  
*Kursleitung:* Sandra Pilz, Neurodings®-Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 63,00

## ■ Stressbewältigung & Entspannungstraining

Stressbewältigung:

- Was ist Stress?
- Reflexion eigener Stressoren, Stressreaktionen
- Strategien zur Stressbewältigung

Entspannungstraining:

- Was ist Entspannung?
- Methoden zur Entspannung praktisch ausprobieren

Kurstermine:

Mo, 08.04.2024, 18:00-20:30 Uhr: 2 Einheiten Stressbewältigung, 1 Einheit Entspannung

Mo, 15.04.2024, 18:00-18:50 Uhr: 1 Einheit Entspannung

Mo, 22.04.2024, 18:00-18:50 Uhr: 1 Einheit Entspannung

*S244217:* Mo, 08.04.2024 bis 22.04.2024

*Dauer:* 3 Wochen zu insgesamt 5 Unterrichtseinheiten

*Kursleitung:* Mag. Daniela Mayerhofer

*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 62,00

## ■ Trauma & Ressource - Grundlagen Traumapädagogik

Kinder mit traumatischen Vorerfahrungen haben bestimmte besondere Bedürfnisse, die auf den ersten Blick nicht immer zu erkennen sind, sondern sich durch auffällige Verhaltensweisen ausdrücken können. Fachkräfte beschreiben oft, dass dieses herausfordernde Verhalten nur schwer nachvollziehbar ist und eine enorme Belastung im pädagogischen Alltag darstellt. Damit es gelingen kann, hinter dem oft unverständlichen Verhalten die Bedürfnisse von traumatisierten Kindern zu erkennen und gleichzeitig schwierige Situationen zu regulieren, sind mehrere Aspekte von Bedeutung:

- die Auswirkung von Bindungstraumatisierung zu verstehen,
- basalen Stress von traumatisierten Kindern mit Hilfe des Toleranzfensters einzuordnen,
- Traumafolgen im pädagogischen Alltag zu erkennen,
- traumatisierten Kindern korrigierende Beziehungserfahrungen durch feinfühliges Kommunikation zu ermöglichen,
- Interventionen im pädagogischen Alltag und in Krisensituationen traumasensibel zu gestalten,
- die eigene Handlungssicherheit in herausfordernden Situationen aufrechtzuerhalten.

*W244213:* Di, 29.10.2024 bis 30.10.2024, 08:30-16:30 Uhr

*Dauer:* 2 Tage zu je 8 Stunden

*Kursleitung:* Mag. Ruth Kubik

*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 286,00

## ■ Trisomie 21

Neben allgemeinen theoretischen Grundlagen werden praktische Fördermöglichkeiten für die unterschiedlichen Entwicklungsbereiche der Kinder besprochen und erarbeitet.

**S24429:** Mo, 13.05.2024, 18:00-20:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Mag.a Sabine Grünstäudl / Dr. Johannes Prinz  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 46,00

## ■ Umgang mit belastenden Arbeitssituationen

Wünschen Sie sich manchmal bei Ihrer Arbeit zu hüpfen wie das Rumpelstilzchen aus dem Märchen oder würden Sie gerne so richtig losschreien?

In diesem Workshop werden wir über Arbeitssituationen und Kinder reflektieren, deren Verhalten Sie an Ihre Grenzen bringen. Sie werden herausfinden wie Sie in bestimmten Momenten die notwendige Distanz wahren können, um die Situation aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Das Ziel ist es, mit neuen Lösungsansätzen, mehr Leichtigkeit in Ihren Arbeitsalltag zu bringen. Es erwarten Sie:

- Übungen zur Selbstreflexion,
- Erste Hilfe Techniken zur (stillen) Abreaktion,
- theoretische Inputs und Impulse zur Emotionsregulation,
- Strategien zum Perspektivenwechsel - für mehr Gelassenheit in Ihrem Berufsalltag (und selbst verständlich auch für das Privatleben).

**S24424:** Di, 16.04.2024 bis 23.04.2024, 08:30-11:30 Uhr  
**W24425:** Di, 08.10.2024 bis 15.10.2024, 18:00-21:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Wochen zu je 3 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Nadine Schenner  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 145,00

## ■ Vorbeugung "Burn-out"

In unserer schnelllebigen Zeit mit Termindruck und Ansprüchen passiert es schnell, dass Menschen erschöpft und kraftlos werden. In diesem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir gesund bleiben können und nicht ins Burn-out fallen. Themen wie Ressourcen, innere und äußere Ansprüche, eigene Grenzen kennen und wahren und Zeitmanagement werden behandelt. Wir arbeiten mit Partnerübungen, inneren Reisen und Malen. Mitzubringen: Malpapier und Malstifte.

**S244210:** Do, 02.05.2024, 18:00-22:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Kursleitung:** Anke Schöpfer, Diplomsozialpädagogin, NLP-Lehrtrainerin, Human Design Analytikerin & Diplomsupervisorin  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 40,00

## ■ Yoga & Brunch mit Infos zum Thema Bewegung / Ernährung / Entschleunigung

Nach einem Input zum Thema Entschleunigung im Alltag starten wir in eine aktivierende Yoga Stunde. Wir lernen Tipps und Tricks zum Thema „gesunde Ernährung“ kennen und genießen abschließend einen herrlichen Brunch.

- 07:45-07:55 Uhr Gemeinsam: Vorstellungsrunde, Erwartungen Teilnehmer, Ablauf präsentieren
- 07:45-08:40 Uhr mit Karin: Entschleunigungsmethoden im Alltag (Präsentation mit Beamer & Handout für Teilnehmer/innen)
- 08:40-09:40 Uhr mit Karin: Bewegung (Yogaeinheit)
- 09:40-09:50 Uhr: Pause
- 09:50-11:35 Uhr mit Katharina: Ernährung, Brunch (Theorie & Zubereitung)
- 11:35-11:45 Uhr: Feedbackrunde

Mitzubringen: Schreibzeug, Yogamatte, Yogablöcke & Gurte (falls vorhanden - sonst kurze Mitteilug), Trinkflasche, bequeme & lockere Kleidung.

*S24422:* Fr, 15.03.2024, 07:45-11:45 Uhr

*W24423:* Fr, 04.10.2024, 07:45-11:45 Uhr

*Dauer:* 4 Stunden

*Kursleitung:* Katharina Freinschlag, Ernährungsexpertin, Karin Peheim

*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 67,00 exkl. € 15,00 Materialkosten



### Impressum:

Stadtgemeinde Amstetten - Human Resource & Bildung

Für den Inhalt verantwortlich: VHS Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten.